

شأن شأن



السنة الأولى
العدد ١٣

مجلة أسبوعية مرسورة للشباب من ٧ إلى ١٧ سنة



سرا
الملك
انتوسا

في هذا العدد

سر الملك أرتوس



عناد الفارس "أردان" من رحلته تصاحبه الأميرة "جوبندولين" قاضيا قصيرا أبيها الملك "أرتوس" ...

الرئيسين المزييف



شاءت الأقدار أن يكشف "كابلتيان" عن مؤامرة تدبر لإفساد اقتصاديات فرنسا وعندما عرض الأمر على الكاردينال، سمح له هذا الأخير بالتصرف، لكنه لم يعد بأي مساعدة ...

كابلتيان وأمير الظلام



بعد أن منزع النقاب عن شخصية "أمير الظلام"، وهي ابنة السيد "جوبيجالك" وكانت متخفية في هذه الشخصية لتتمكن من الانتقام من أبيها المتقاعد الذي أقصاها عندما كانت صغيرة ... حاول "كابلتيان" دون جدوى حماية الكونت "دي جوبيجالك" ...

ميني جيب وماكسي فوت



أصيب "فانسان لارشيه" أحد لاعبي فريق أ.س. ميلانو لكرة القدم بإغماء مفاجئ أثناء المباراة، وكان هذا بداية لخطة انتقام مدبرة من الفريق النسائي لكرة القدم الذي سخر منه "لارشيه" وزملاؤه على صفحات الجرائد. وشاءت الظروف أن يكشف "فانسان" المؤامرة ويطلع أفراد الفريق على ذلك يتدبروا الأمر ...

● قصة العدد: حيوان أليف -

● الرياضة: حول العالم مع الرياضة "1"

● ألعاب وتسالي -

● الأخطاء أين هي؟

● كلمة السر -

● كلمات متقاطعة

● أضيف إلى معلوماتك -

● من تاريخ الشعوب: قرية صغيرة فوق التل -

● لك يا فتاتي -

● غرائب الطبيعة -

سعر النسخة

ع.م.ع	١٠٠	مليم	٩٠٠	فلس
لبنان	١٠٠	ق.ل	٤	ريال
سوريا	١٢٥	ق.س	٥	شلت
الأردن	١٤٠	فلسا	١٥٠	مليما
العراق	١٢٠	فلسا	١٥	قرشا
الكويت	١٥٠	فلسا	٢٤	فرنك
البحرين	٩٠٠	فلس	٢٤	دينار
قطر	٩٠٠	فلس	٢٤	درهم
دلف	٩٠٠	فلس		



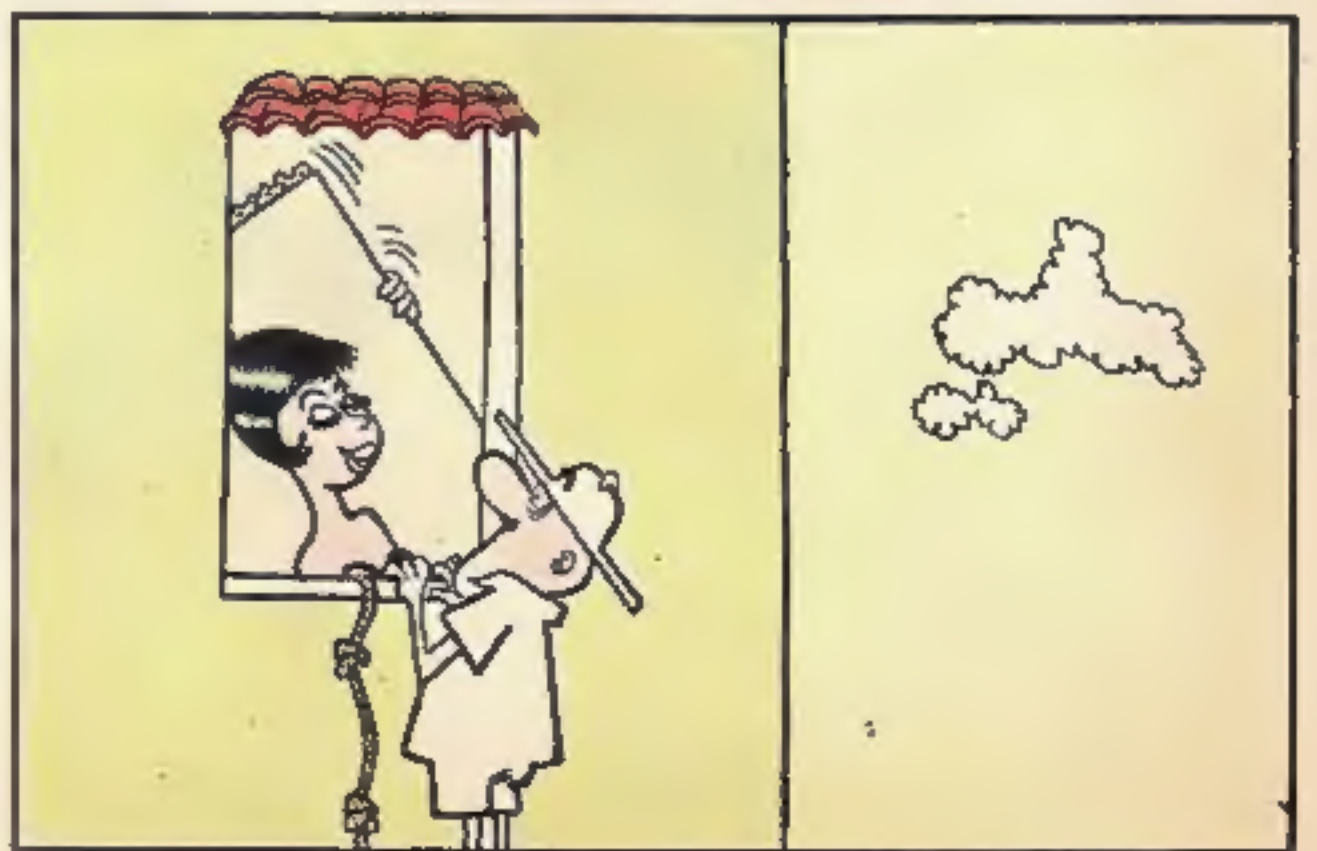
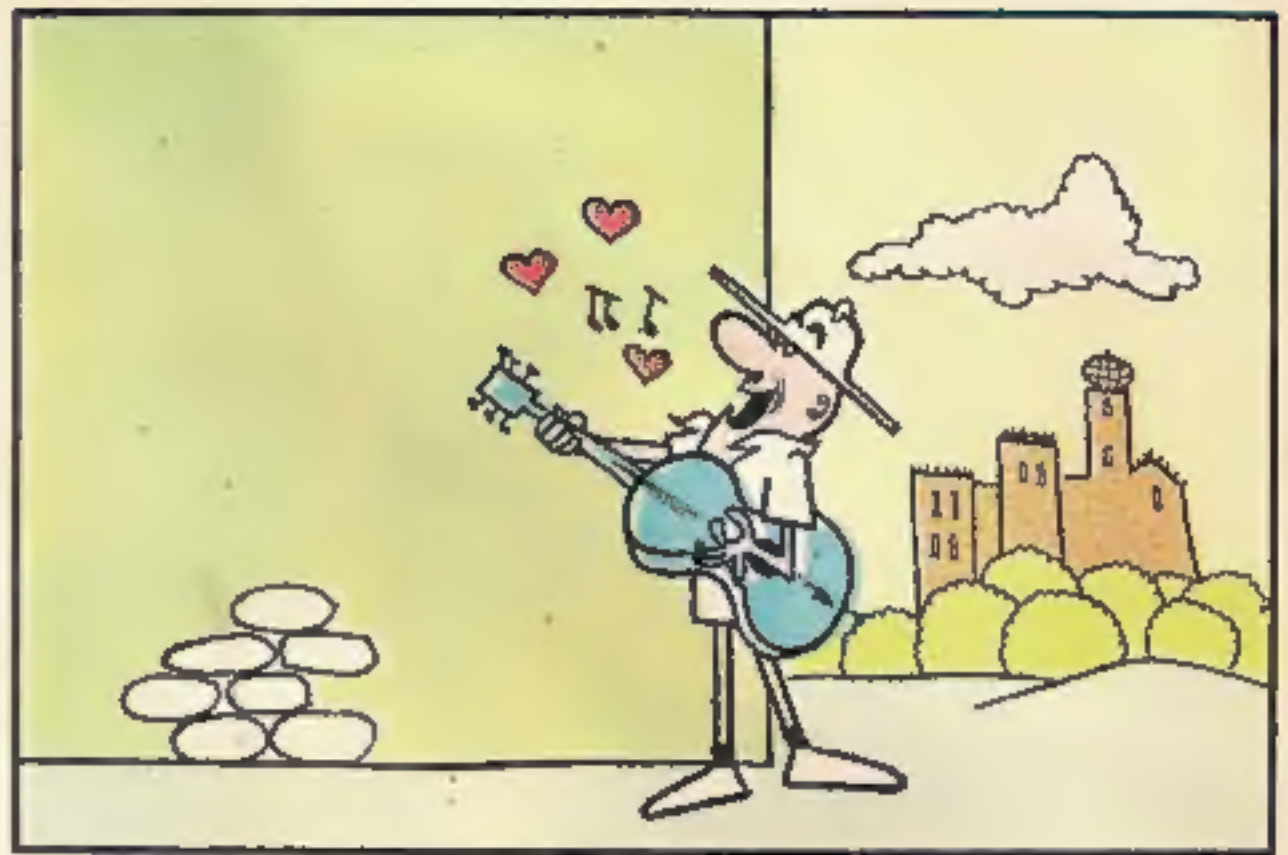
PUBLICA SA

1971 TRADEM SA - Genève
Autorisation pour l'édition Arabe

الناشر شركة تتراديكسيم
شركة مساهمة سويسرية - جنيف

الاشتراكات: في ع.م.ع - إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
في البلاد العربية: الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.م.ب ١٤٨٩

طابع الأهرام التجارية



كاپيتان



لم يكن أمير الظلم سوى أبنة الكونت دى "جوبيجياك" من زواج الأول، وقد هرب قبل قدوم جنود الملك بعد أن طغت اباه طغنة قاتلة



في بعض الأحيان تكون الحقيقة شبيهة بالأساطير
إنه يهزم!

ليس هناك وقت نصيحه! لقد اختفى
أمير الظلم.. أقصد "إيزابيل دى
جوبيجياك" من خلال هذا الحائط!



سلم نفسك بهدوء أيها السيد!
فأنت، كنت تستطيع قتلا ومثلا!



وبعد بضعة دقائق...
من الصعب إقناع هؤلاء القوم.. وفي
هذه الأثناء تحررت هذه الشيطانة
حررة طليقة!



فهمت...!
لا داعي للإصرار!



لقد قبضوا على بترسة الاشتراك في
جريمة قتل الكونت دى "جوبيجياك"! أنا لا أفهم شيئا يا سيدي!



من؟ "لاروز"؟



مرحبا...
هناك قادم! أليكونوت قد
اقتنعوا أخيرا بحسن نيتي؟



إن الإصاغة خطيرة.. وهو هزيل..
لكن سأحاول المستحيل لإنقاذ
حياته!



رفقة هذه الدماء...
كيف الحال أيها الجراح؟

إن الأمر خطيرا يا "لاروز".. فكل
الشواهد ضدنا.. ولت يتخذنا
سوء الحظ!

لا تقتل هذا يا سيدي!



وامر الظلام

كان لا زحام يعوق سير العربات
وتعتبر هذه فرصة مواتية
للعشوائية:

حسنة ياسيدي؟



وبعد أيام من هذا الحادث فحسنة
أخذت شوارع باريس...



لا.. إن هذا غير
معقول!!



شكرا.. شكرا..! سيبدأ أبنائك
مايقوتوت به هذا المساء!



سأعطيك غيره إذا قدتني إلى مديك!



ياإلهي! إنه فعلد مت
الذهب الخالص!



بحق السماء!
إنها سيدة...!!



هل تعلم أن نبيلا مثلك يتعرض
لأخطار شديدة في بلاد المعجزات؟

إنني أعرف كيف أدا فاع عن
نفسى.. سأنتعلك!



مغامرة في أثينا

دانت و"جوتشو" في زيارة قديمة "كنوسوس". دانت في مهمة إزلم يتمكن من الانفراد لإبداع المبلغ المطلوب في المكان المستقر عليه لاستيراد البضائع والسيارات وما في رافله



إن جوفتو "يعالج الآن نفسه
 من الصداع .. و" فيكي هستريجة
 ويعتبر هذا النسب الأوقات لاسترداد
 هذا الصدق الأسوأ للشهر

هاتف وصلنا ياسيدي .. فطعنا إنك
شاعر! إذ تبغى التنزه في هذا المكان
وفي مثل هذه الساعة!

شاعر؟ أهو!
اعتقد أن في داخل كل
فرد تكمن بعض صفات
الشعراء يا صديقي!

لما نرى ما في العالم فارتد
أعصابنا من كل ما نرى
نوقفه سيات...

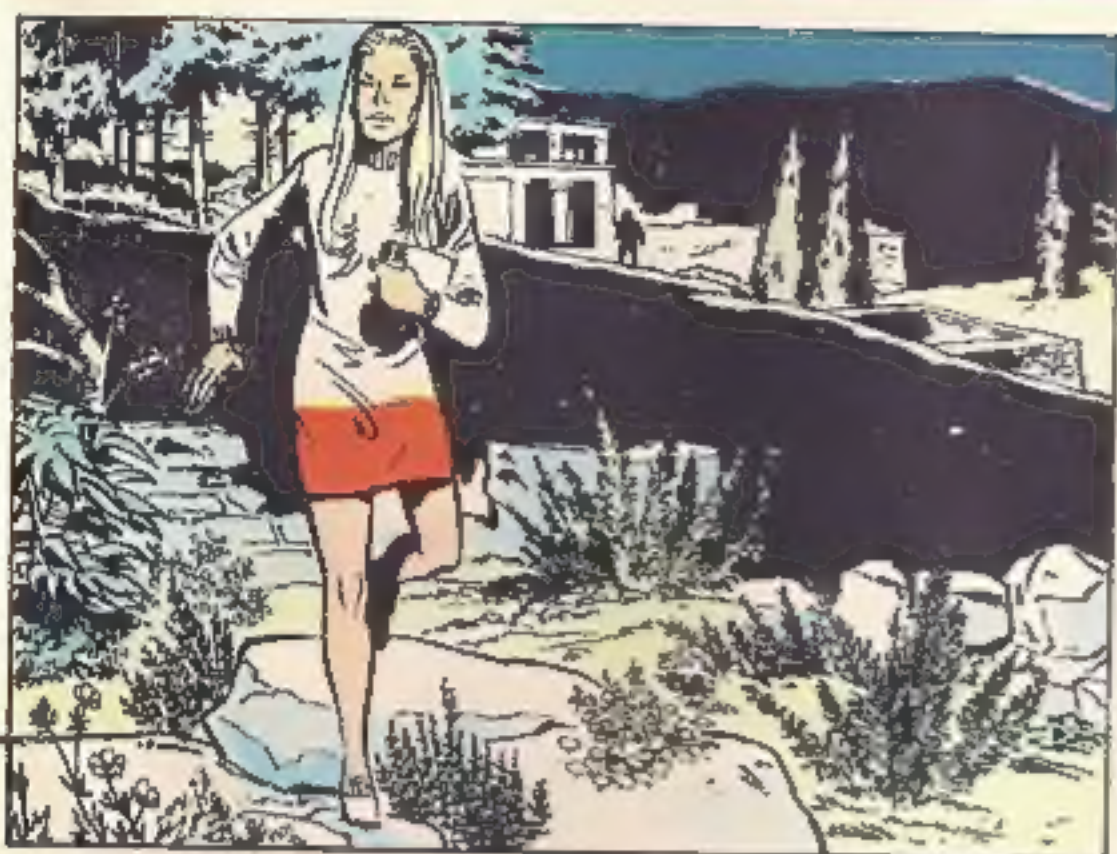
هناك صوت
حركة .. هل هو
رجلنا ؟!

A comic book illustration of a man with a beard and mustache, wearing a yellow jacket. A large white circle with a black question mark is positioned above his head. In the background, there is stylized Persian calligraphy in blue and black. The man is looking slightly to the right with a serious expression. The background shows some architectural elements like a wall and a doorway.

ربما يكون «مينوس»
أو «تيمستوكل» قد أنتم
عملية التبادل!

У

مغامرة في أثينا





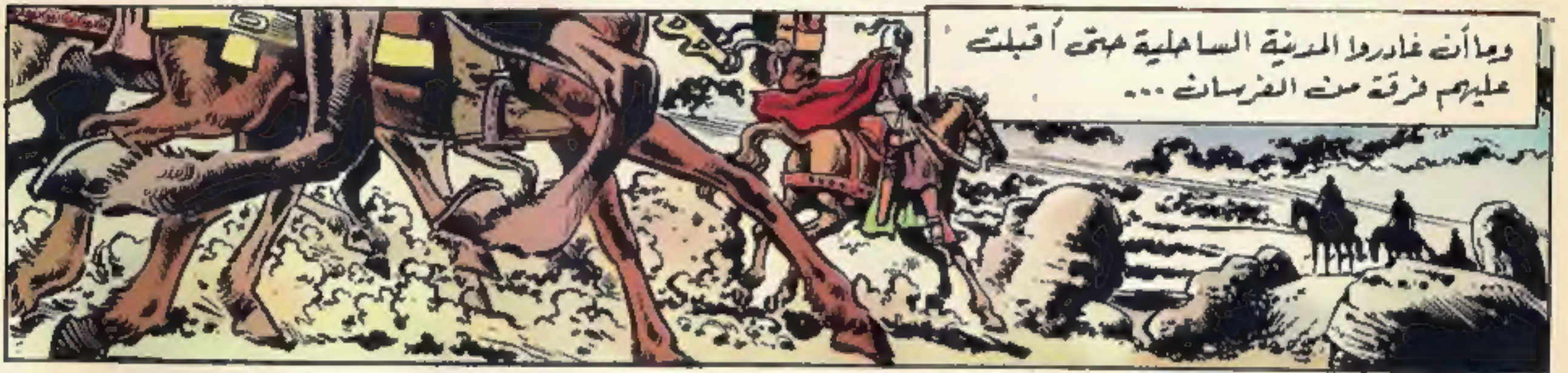
سِرُّ الْمَلِكِ ارْتوس



بعد رحلة قادئة وصل «أردان» ورفاقه منه «ايرلندا» إلى شواطئ
«برتغال»... ثم غادروا الميناء متجهين ناحية قصر الملك «أرتوس»
الذي يقع على بعد مسيرة يومين...



وما أن غادروا المدينة الساحلية حتى أقبلت
عليهم فرقة من الفرسان...



إن عا هلتنا يا مارك بالعودة إلى أراضيك
لإعداد جيش تصد به «الجرمان» الذين
يهددون حدودنا... ويجب
أن يتم ذلك على وجه
السرعة!

اشعتم أيها
الأصدقاء؟ نحن
مضطرون للفتراق
عنكم!



نحن نبحث عن الفارس «جودان»..
وحامل سلاحه «براد روك»

ها نحن!

وكانت هذه هي اللحظة التي ينتظرها فرقة
من اللصوص ليسيروا بالرحوم...



ويعزى «جودان» و«أردان» فراقهما

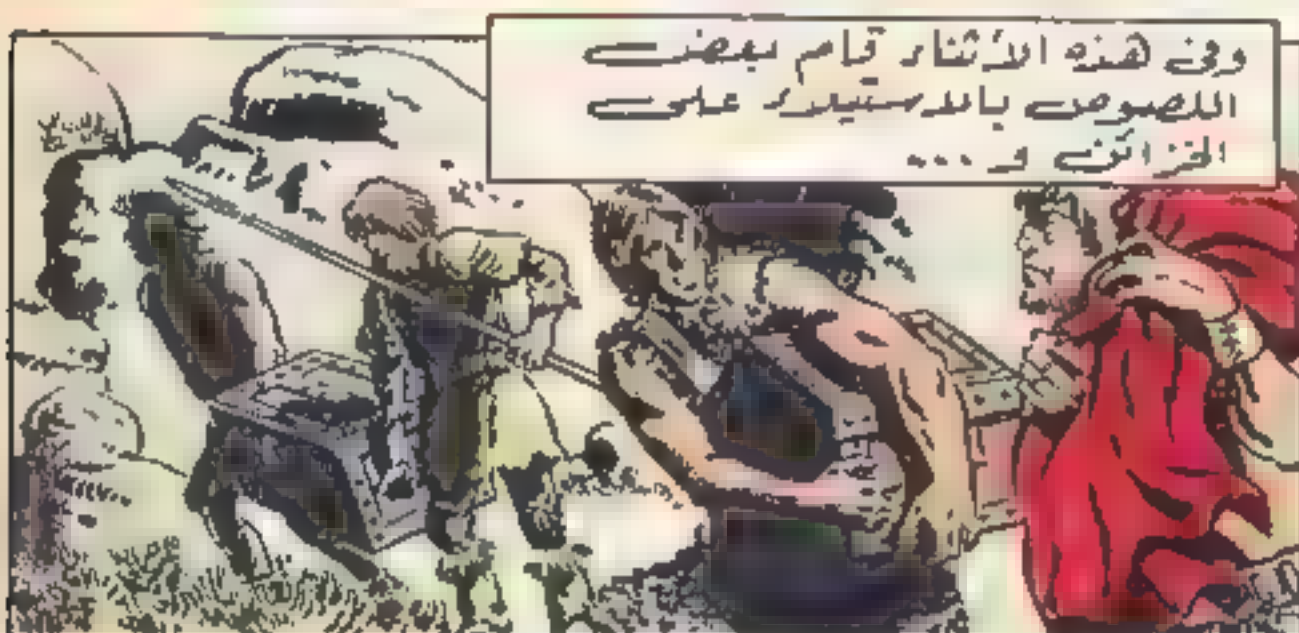
حسنًا...
سنعسكر هنا فالوقت
قد تقدم لاستئناف
السير...



يا رجال! إلى الحية



النخلة يا أردان!



وفي هذه الأثناء قام بعض الصيادين بالصيد في الغابات...



بعد ذلك وفي مفاجأة، صعد "أردان" وبعض البحارة المقيمين بمسالة..



وبفضل المأمور التام بالملك استطاعوا الانقضار بسرعة...



أوقفوا القتال وهيا بنا...!



وأخيرا فرح جميع عندما ظهرت اول برج قصر الملك "أرتور" في الأفق...

وكنى كانت هناك مفاجأة كبيرة تنظرهم..



ولم يكن لهذه الحادثة من عواقب سوى أن يهينوا ويهدت نفسها مضطرة لدرتاز مدلبس الرجال إذ أنه كل اعتقروا قد سرقت...

لا يا جويندولين! أقسم لك يا نيك لست أقل جمالا هكذا..



الملك والملكة

ومثلوا في الحال بين يدي الملك في القاعة الكبرى حيث ينظر في شؤونه الرسمية ..

اقترِب يا أردان أنت
ورفاقك .. !

... التي تشبه
إلى هذا الحد ..

... قل قلب .. من تكوت ..
هذه الفتاة ...

يا إلهي !

أنت سعيد بعود ...

لكن ..

لكنها ابنتك يا مولاي !

أوه ! كم لكم
هي تشبهني ..

وبهذه الدرجة ابنتي .. لو لم تكن هذه
الملايس التي ترتديها ...

أوه ...
أحب ...
أحب ...

يمكن أن تكوت ابنتي ؟ !
يا للسخرية !!

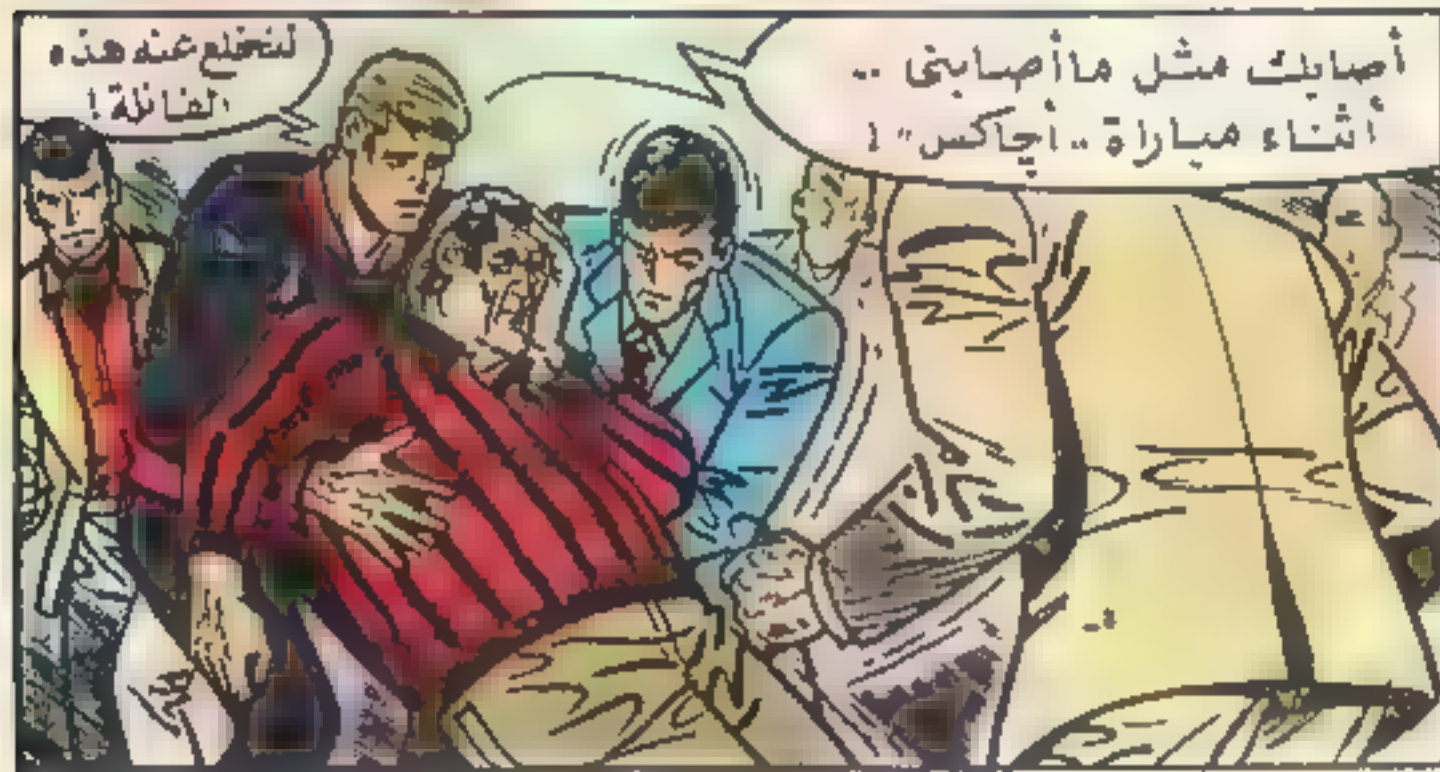
كيف ؟ .. أتدعي أن هذه
... أوه ؟ ... الأنسة التي
تصطحبك في معامراتك
المجنونة !



ملاحكة حبل الحبل



عند عودته إلى الفندق ، أراد « فانسات » أن يبرهن للسيد « روكو » على أنه الفائز مرة بعملية كيميائية ..



وما کسی سے فونٹ

يا ما كانت خطتهن ، فأننا سأبلغ الشرطة
وأطلب اختيار هذه المقامات ...

وماصلة تدرينا بهذا
القائلات المجتهرة؟

إِنَّهُ الْمَكَاتُ الَّذِي سَنُقَدِّبُ فِيهِ
غدا..!

لقد حدثتكم
بما سمعت لي معرفتي
محدودة باللغة الهولندية

القائلات المجتهدة



1.

المهم أن تأخذ
احتياطاتنا

سنتكروا في موضع
الخشبة الحمراء

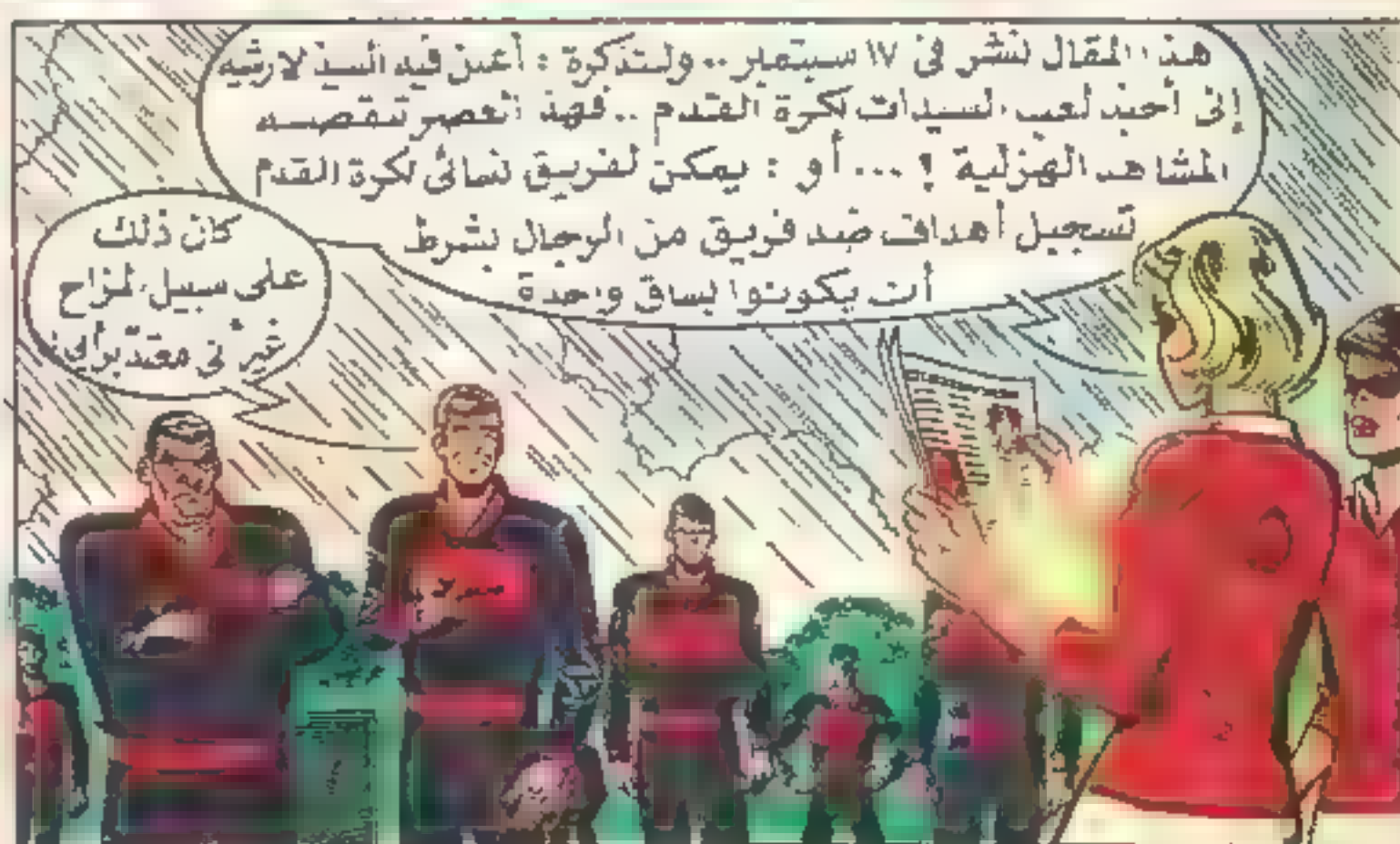
لنجد عندنا في الصحف هذا العنوان : " فريق آ. س ميلانو
يحتمى برجال الشرطة خوفا من فريق الفتيات ١٠٠

وفتح اليوم الثاني وحصل فيه آ. من
ميدانواي أرض التحريم وكان كثر
الشفقة بالقبعة التي رزأها العرب
ثم ٩ منه بأخبار القامة ضد فريز بقاؤا

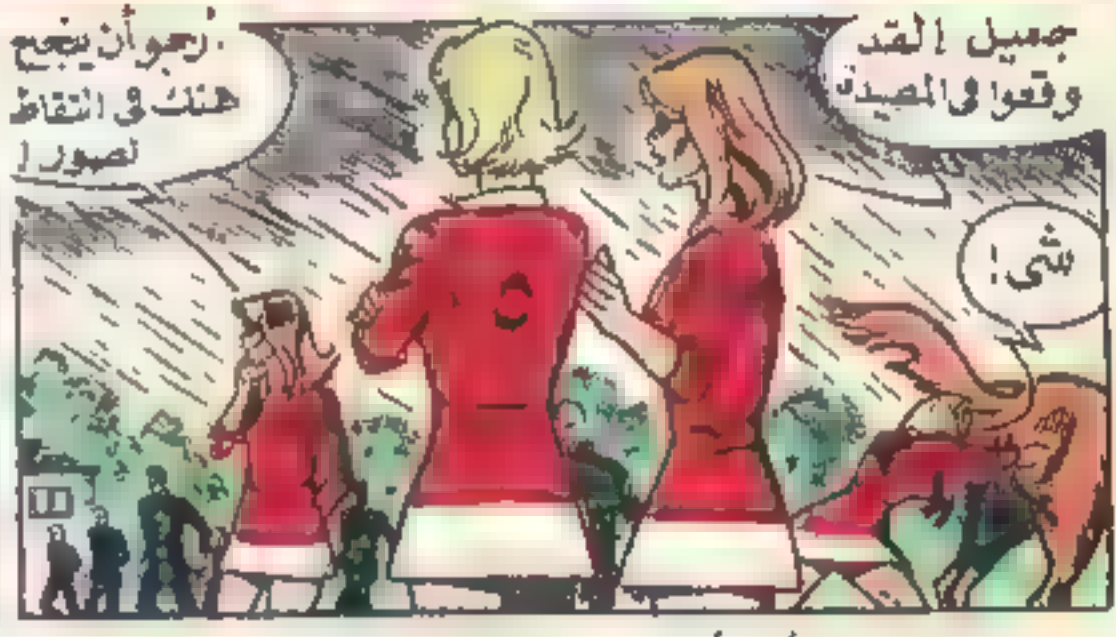
ووقت بعد ظهر لم يحدث شيء و
اللام السقوط ظهر مفاجئ ينذر
بالعاصفة وصوت مكثف ما تترجم عن بعد.

هَلْ تَسْمَعُ
هَذَا الصَّوْتَ
يَا جِيَانِي؟

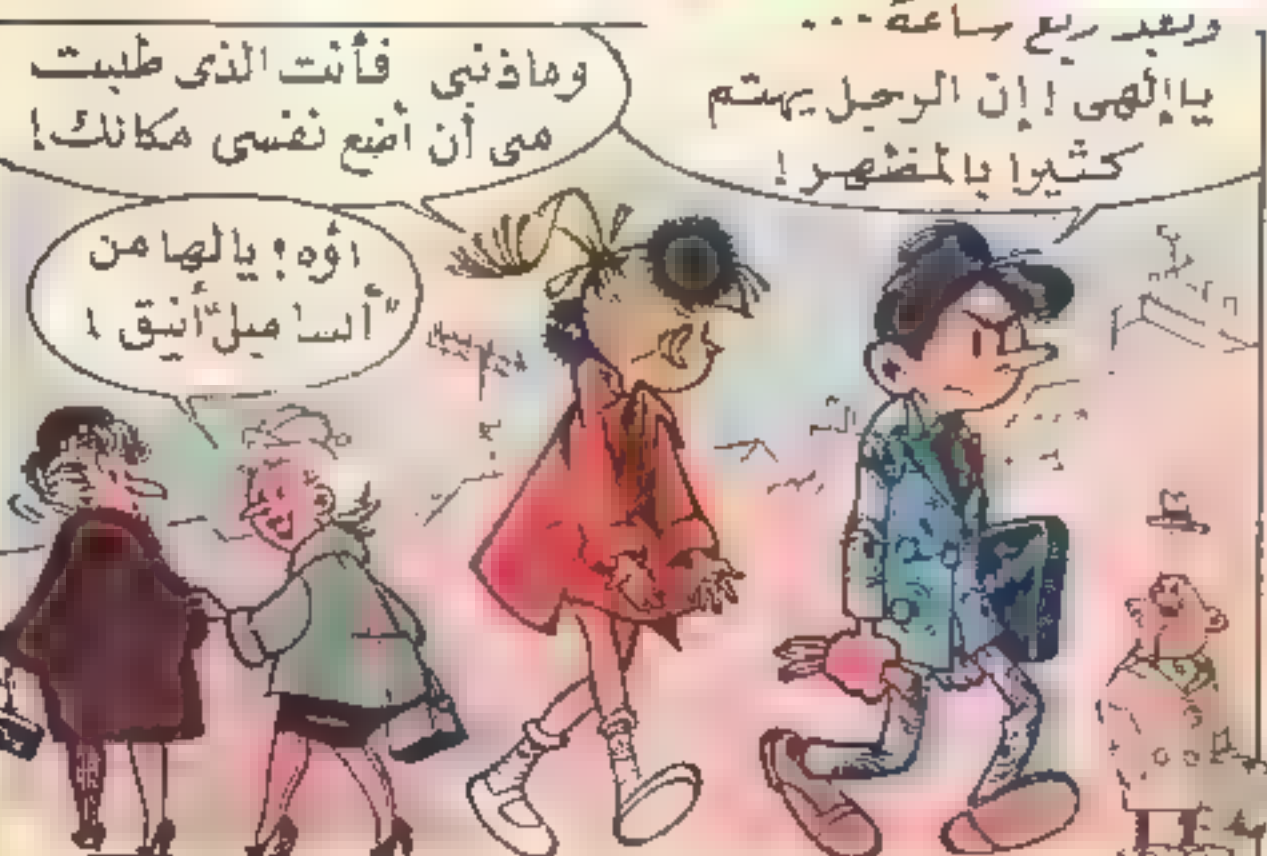
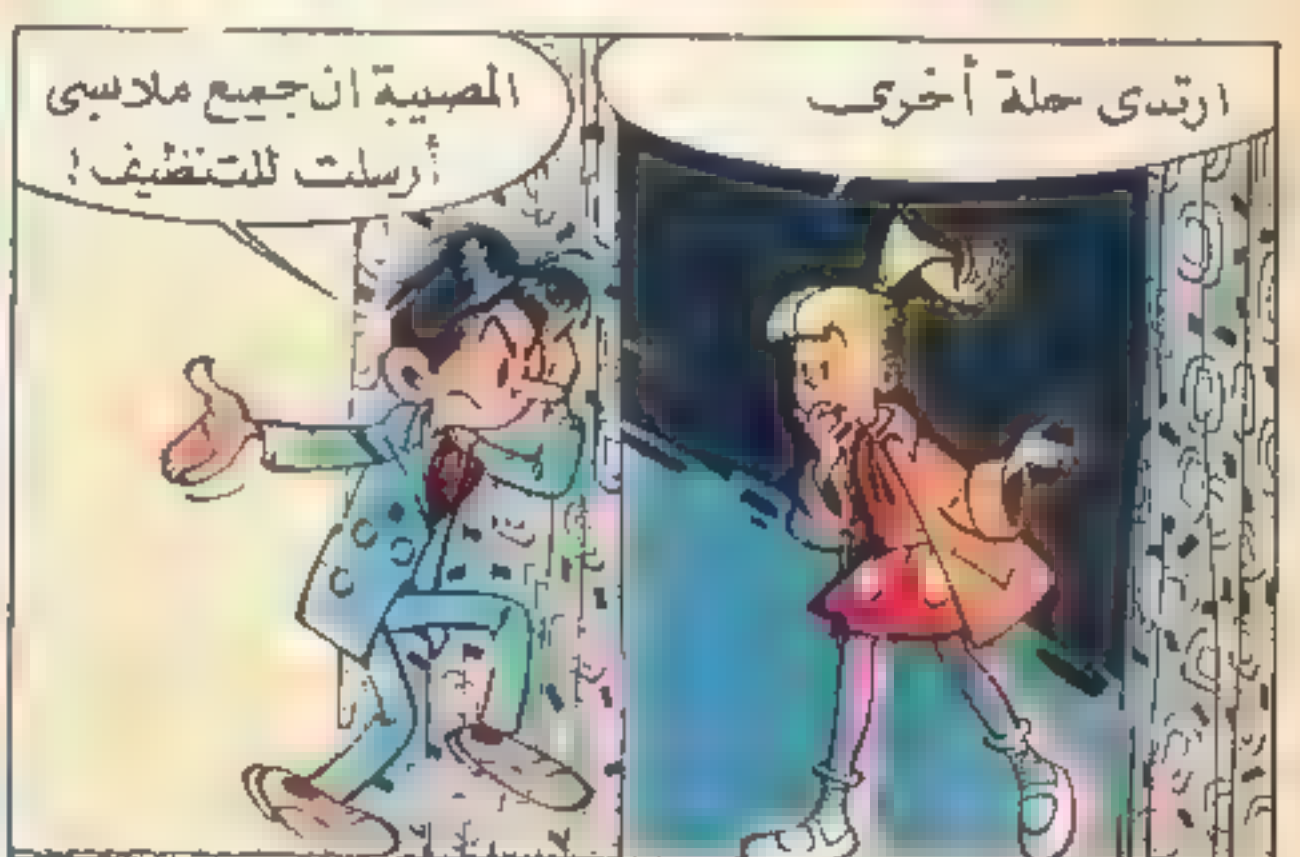
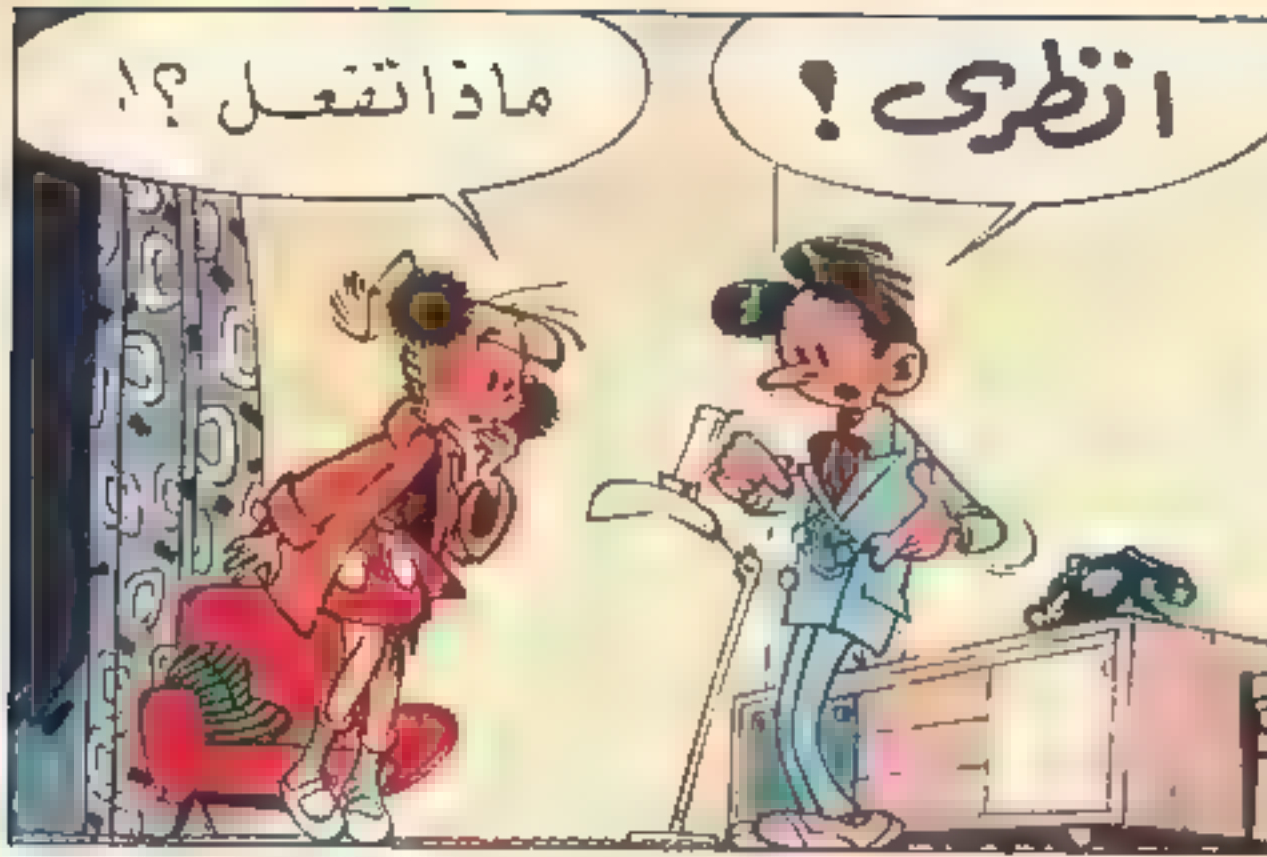
ترجلون!



وما کسیے فونشے



الاستاذ مستواضرع



أضف إلى معلوماتك



التربين البخارى

يستخدم المحرك البخارى قوة البخار فى تحريك المكس داخل الاسطوانة . لكن قوة البخار تستخدم فى نوع آخر من المحركات . هو التربين البخارى وفكرته تشبه إلى حد كبير فكرة طاحونة الهواء ، حيث يهب الريح على الريش ويقوم بإدارتها . وفى التربين البخارى يتمدد تيار البخار بين الريش التى فوق العمود وتلك التى فوق الغلاف ، وبذلك يقوم البخار بإدارة التربين فتنتج عنه قدرة دائمة . كان المخترع هو السير تشارلز پارسونز . وكما هى الحال بالنسبة للعديد من الأفكار الأخرى الجديدة ، قام آخرون بدراسة الاختراع ، ولكن الدراسة فشلت وأبى پارسونز أن يفت الفشل فى عضده ، وفى عام ١٨٨٤ نال نتيجة مثابرتة إذ توصل إلى صنع تربين بخارى كف . وبعد تطوير التربينات ، بدأت إقامة التربينات البخارية فى محطات القوى الكهربائية سنة ١٨٩٠ . وفى عام ١٨٩٧ زودت إحدى السفن بتربين ، وعند اختباره ثبت أنه يستطيع دفع السفينة بسرعة أكبر مما يزودها به المحرك البخارى . وفى عام ١٩٠٧ بنيت باخترتان هما الباخترتان لوزيتانيا وموريتانيا ، لتعمل فى خط مواصلات منتظم وزودتا بالتربينات البخارية . واليوم تستخدم التربينات فى جميع البواخر الكبيرة .



المناقشات البيزنطية وعالم الطير



لا بد أنك قد سمعت كثيرا هذه الحملة « المناقشات البيزنطية » يقال لكل من يحاول أن يناقش طويلا فى موضوع لا يمكن الوصول فيه إلى حل . فبينما كانت جيوش الأعداء تحاصر بيزنطة (استانبول الآن) عندما كانت عاصمة الإمبراطورية الرومانية الشرقية ، بينما العلماء داخل المدينة المحاصرة يتناقشون فى موضوع كان يظن - إلى عهد قريب - ألا طائل وراءه . هذا الموضوع هو . . هل خلقت البيضة أولا أم الدجاجة ؟ .

لقد بدأت القصة منذ ٢٠٠ مليون سنة ، عندما كانت زواحف الديناصورات تجول العالم . . بعضها يأكل العشب وبعضها الآخر

يأكل اللحوم . وكانت بعض الديناصورات الصغيرة تأوى إلى كهوف بين الصخور فى المرتفعات العالية . عندئذ ، وفى تلك المواضع وجد حيوان «التيروداكتايل» . ومعناها «الإصبع المجنح» وكان ديناصورا طائرا . . ازداد نموه حتى وصل إلى حجم هائل . وخلال هذه الفترة تطور الكثير من الزواحف الصغيرة حتى تستطيع الطيران . . هذا التطور انحرف بها عن الزواحف فلقد تكون لبعضها ريش على أجنحتها وذيلها ، ولذلك إذا سألك سائل «أيهما خلق أولا البيضة أم الطائر ؟ » فلا بد أنك قد عرفت الإجابة : الزواحف هى التى خلقت أولا .



قرية صغيرة

فوق النيل

انكوس ماركيوس . جاء بعد ذلك ثلاثة من الأترويين هم تاركوينوس القديم وسرفيوس توليوس وتاركوينوس المتكبر . ولعل أهم ما يجدر بنا ذكره من تلك الأسطورة هو أن الرومان لم يكونوا من أصل لاتيني خالص ، ولكنهم انحدروا في نفس الوقت من اللاتينيين والأترويين والسابين . وأهم حوادث التاريخ القديم لروما هي إنشاء ميناء أوستي بالقرب من مصب نهر التيبر أيام حكم انكوس ماركيوس ، وبناء الكابيتول والحكمة والسيرك العظيم في عهد تاركوينوس القديم ، وكذا إنشاء سور محصن حول روما في عهد سرفيوس توليوس .

وقد شهد عام ٥٠٩ ق.م نهاية الملكية . فقد اضطر تاركوينوس المتكبر إلى قبول المنى وأعلنت الجمهورية . ومن بين الأسباب التي أدت إلى سقوط تاركوينوس سوء سلوك ابنه سكتوس ، وكذا محاولات الملك للحد من نفوذ الأشراف . لقد كان أهل المدينة في الواقع ينقسمون إلى طبقتين ، هما طبقة الأشراف ، وهم الذين يملكون كل الحقوق السياسية ، ثم طبقة العامة وكانت محرومة من كل حق . ولم ينجح إعلان الجمهورية في تذليل الاختلافات التي كانت تفصل بين هاتين الطبقتين . وكان

قبل الوقت الذي كان الصانع الأتروري يشكل فيه الأساور والحلى ببراعة كانت توجد قرية صغيرة فوق تل يبعد بضع فراسخ عن مصب نهر التيبر . وليس من المحتمل كثيرا أن يكون الصانع الأتروريون قد سمعوا بتلك القرية ، ذلك لأنها كانت بعيدة عن أتروريا ، فضلا عن أنها لم تكن في حد ذاتها على شيء من الأهمية .

وعندما بدأت القرية تكتسب شيئا من الأهمية ، وشعر الرومان بالحجل من ماضيها المتواضع ، أخذوا يخترعون لها ماضيا أكثر رومانسية . ومن هنا نشأت الأسطورة التي تحكي قصة الأخوين ابني مارس من سلالة اينياس الطروادي ، وقد تحلى عنهما عمهما ملك الألب فخطفتها أثني الذئب . وبعد أن شبا معا أخذوا يقيمان جدران روما ، ولكن عراكا نشب بينهما فقتل رومولوس شقيقه ريموس وأصبح ملكا على روما .

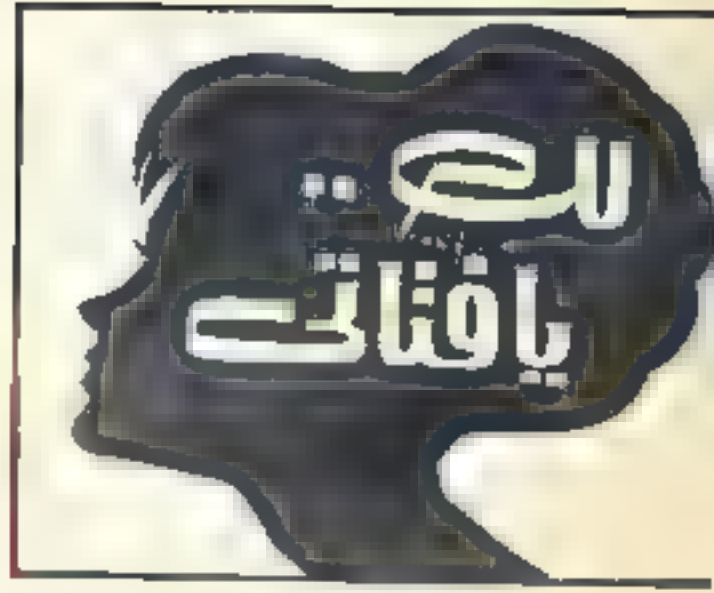
وطبقا للأسطورة ، فإن روما تكون قد تأسست عام ٧٥٣ ق . . . وقد توالى عليها ستة من الملوك بعد رومولوس ، وكان أولهم سايتا وهو نوما بومبيليوس ، والثاني لاتينيا وهو تولوس هوستيليوس ، ثم سايتا ثانيا هو

لا بد من انقضاء قرنين من الحروب الضروس ليتمكن أفراد طبقة عامة الشعب من الحصول على حقوق مساوية لحقوق الأشراف . ومهما يكن من أمر ، فإن تلك المعارك الخفية والغزوات الخارجية التي كان من الواجب مواجهتها لم تمنع الرومان من الانطلاق في طريق غزو البلاد المجاورة لهم . أما روما فقد عرفت الغزوة مرة وذلك في عام ٣٩٠ ق.م حيث استولى عليها الغال ودمروها ، ولكنها في عام ٣٣٨ كانت قد استعادت درجة من القوة حتى أن كافة إقليم إيطاليا في الجنوب من أرنو أصبح ملكا لها .



في أعلى : منظر مباني المحكمة وكانت تستخدم في نفس الوقت سوقا وميدانا عاما ومركزا للاجتماعات السياسية . وفيها كانت تنظر القضايا الكبيرة ويتبارى الخطباء في إثارة الجماهير .

في أسفل : منظر عام للمدينة ، وفي الراوية اليسرى العليا ترى الكولوزيوم وهو مدرج هائل كانت تجري فيه مباريات المصارعة ، وهو فضلا عن كونه من معاصر العهارة الرومانية ، فهو رمز لقوة الرومان . وفي الوسط السيرك الأعظم ويبلغ طوله ٦٠٠ متر وكان يتسع لسحو ٣٨٥٠٠٠ متفرج . وفي مقدمة الصورة جبل أفنتين ، وهو أحد التلال السبعة التي كانت تحيط بروما .



• ما تأكله يمكنك عليه • الغذاء اللازم لجسمك • هل تختارين السمنة؟

الوقت لا غنى له عنهما وهما : الفيتامينات والمواالح المعدنية . وتمثل المواد العضوية الترووجنية الخامات اللازمة لبناء الجسم . إنها القرميد الذى يشيد الجهاز بأكله والجزء الذى لا يستهلك منها فى توليد النشاط ، يخدم فى عملية إصلاح وتجديد الأنسجة ، وأحيانا يتقلب ليصبح عضلات - جلد وأنسجة خاصة بالغدد .

وتمثل المواد الدهنية الوقود الضرورى لجهاز الإنسان . إن كل جرام منها يولد الكثير من الوحدات الحرارية فتحمى الجسم من البرودة ، أما الجزء الذى لا يحترق منها فإنه يتقلب إلى دهن . ويسبب النقص منها الشعور بالبرودة الزائدة وجفاف الجلد ، وتشقق الأطراف . أما هيدرات الكربون فتعتبر الغذاء للعضلات ، لأنها تتكون من مواد حية تحتوى على كربون وهيدروجين وأوكسجين ، وكما أن القلب عضلة من العضلات فهي تساعد فى المجهود الذى يبذله وتساعد الكبد على تأدية وظيفته على الوجه الأكمل ، والجزء الذى لا يحترق منها يتحول إلى دهن . وعندما لا يدخل الجسم الكمية الكافية منها ، يصبح غير قادر على المجهود الجسمانى ، ويشكو الشخص من الاضطرابات فى الجهاز الهضمى ، على حين أن الكثير منها بسبب الزيادة فى الوزن

إن وظيفة الفيتامينات والأملاح المعدنية عبارة عن منشط للأجهزة فى عملية استعمال المواد الغذائية الأخرى . كما أنها تضبط الأجهزة الدقيقة ، وتضمن عملية النمو ، والقليل منها كاف للجسم ، فعلى سبيل المثال الفيتامين « أ » يساعد على النمو ويحمى الجلد

معرفة التغذية الضرورية لأعضاء الجسم المختلفة والفضائل المتنوعة لهذه الأطعمة ، وكذلك لابد أن تكونى على علم بأن كل نوع من أنواع التغذية له دوره الحيوى الذى يلعبه والذى لا بد من

وعلى سبيل المثال ، فإن بعض الأطعمة ، التى تتناولونها تتحول إلى مواد دهنية ، وأخرى تصبح عضلات . وبعضها الآخر يقوى الأسنان ، وهكذا .

ويحتوى الغذاء على خمسة أنواع ذات فوائد مختلفة ، ثلاثة منها - التى يقال عليها منشطة - تحترق فى الجسم عند احتكاكها بالهواء الذى نستنشق مثل : المواد العضوية الترووجينية (زلال) ، والدهنيات وهيدرات الكربون . ويتحول جزء من هذه المواد إلى حرارة الجسم . أما الجزء الآخر فيساعد على إعادة تشكيل الجسم . بينما النوعان الآخران - غير المنشطين - فيوجد بهما كميات بسيطة فى الجسم ، وفى نفس

تحدد الخلايا التى تكون أجسامنا دون انقضاء . مصها يموت لتحل محلها أخرى . إن كل سيج من الأنسجة وكل عضو يتجدد كاملاً فى سبع سنين ، باستثناء الجهاز العصبى الذى يمكث كما هو طول العمر .

وعلى سبيل المثال ، فإن كبدك اليوم يختلف اختلافاً كاملاً عما كان عليه منذ عدة سنوات مضت .

إن الخلايا الجديدة التى نحل محل الخلايا المستعملة أو التالفة أو التى تضاف أثناء عملية النمو إلى الخلايا الموجودة ، تتكون من الغذاء الذى يدخل الجسد . فقامتك وعدد الأنسجة فى جسمك وشعرك وجلدك - كل هذا يتكون من « البوفتيك » والفاكهة والبطاطس المحمر والحن مما تأكلينها

لهذا ينبغى معرفة أنواع الطعام اللازمة لجسمك لكى يكون لك قوام رشيق ولون بشرة صحى وجذاب . وهذا يتطلب منك





منذ أربع وعشرين ساعة .

إن الفواكه والخضروات غنية بالفيتامين « أ » و « ج » أما الفيتامين « د » فيوجد خاصة في كبد السمك وصفار البيض والزبد .

وتعد وجبة السمك غنية بمادة الفسفور . وبما أن سن المراهقة تحتاج إلى تغذية كاملة ، فيجب عليك يا آنسى أن تتجنبي الأطعمة الدسمة التي تملأ المعدة دون فائدة كبيرة مثل : الخبز - البقول - الدهون والصلصة . فهذه الأنواع رغم أنها تفتح الشهية ، لكنها بسبب دسمها من المحتمل أن تسبب اضطراباً في عملية الهضم ، وكذلك تسبب التهابات في الجلد . ولعله من الأفضل تناول الطعام عدة مرات أثناء النهار ، على أن تكون كل وجبة بسيطة وقليلة الدسم تحتوي على كميات معقولة ، وذلك لمساعدة عملية الهضم ، ولتنشيط وخفة الحركة . وعلى سبيل المثال ، فإن طبق « البوفتيك » أفضل من طبق لحم مقلي بالسمن ، وقطعة فطير مصنوعة في المنزل أفضل من طبق عدس .

ونعتقد أن عملية التنويع في أصناف الأطعمة التي يجب أن تناولها أصبحت الآن واضحة ، فمثلاً الوجبة المكونة من حساء الخضار وسلطة وفاكهة غير كافية وغير متوازنة ، مثلها مثل الوجبة المكونة من البيض وفطير وأطعمة خفيفة .

الكمية التي يجب أن تتناولها يوميا

إن التنوع في أصناف الطعام لا يكفي ، بل يجب أن تكون الكمية كافية لمواجهة الاحتياجات اليومية دون رجوع إلى المخزن بالجسم . وتقدر هذه الكمية المطلوبة بحوالي ٢١٠٠ وحدة حرارية تقريبا للنساء و ٢٥٠٠ وحدة حرارية تقريبا للرجال ذوي النشاط المتوسط ، على أن تزيد هذه الكمية في سن البلوغ لأنها تعتبر السن التي يحتاج فيها الجسم إلى غذاء أكثر من أي سن أخرى ، فتبنى الأنسجة من جديد في سن البلوغ ، كما يؤدي الجسم أعمالاً عقلية وعضلية هامة .

فننصح المراهق بأن يستهلك الكثير من الأطعمة التي تحتوي على المواد العضوية النرجينية التي تؤخذ من الحيوان .

وكما ذكرنا من قبل ، فإن العضلات والغدد تتكون في سن المراهقة ، والأطعمة مثل « الحبوب والسمك والبيض والحب والبن » تحتوي على المواد التي يحتاج إليها الجسم الذي يحتاج إلى سكريات (عسل أبيض - مربى فواكه مسكرة - خشاف) لمعاونته على مقاومة التعب والعناء ، ولتنشيط الجهود الذهني ، كذلك تساعد هذه المواد في عملية تدوير الدهون .

لا تصدق من يقول لك إن الخضروات والفواكه تفقد جزءاً كبيراً من فيتاميناتها عندما تطهى . إن الكثير من هذه الفيتامينات مثل الفيتامين « أ » و « د » لا تتعدم ولا حتى تقل فاعليتها عندما يطهى الطعام الذي يشملها . إن علبه من السردين بالزيت تحتوي على كمية فيتامين من المحتمل أن تفوق الكمية التي تحتويها سلطة خضراء ، أحضرت من الحقل

ويبقى النظر وخاصة في الظلام (لذلك يعطى بكميات للمتناسقين بالسيارات والطيارين) . ويحمي الفيتامين « ج » الجسم من الالتهابات . وينشط الجهود الجسماني والعقلي ، ويحسن الفيتامين « ب » التوازن العصبي ، ويقوى الكالسيوم العظم والأسنان ، ويقوى القوسفور خلايا الأعصاب ، كذلك فإن مادة الحديد ضرورية للكرات الحمراء الموجودة في الدم ولأنسجة العضلات ، ويحتاج الجسم لكل هذه المواد التي ذكرناها لأنه لا يستطيع أن يوفرها لنفسه ، ولا يستطيع أن يخزنها ، لذلك يجب أن تعطى له يوميا بطريقة منتظمة ومتوازنة وشاملة لكل حاجاته .

وتنقسم المواد الغذائية إلى خمس مجموعات وهي :

- ١ - المواد العضوية النرجينية التي تشمل البروتينات والزيوت مثل : الحبوب - السمك - البيض .
- ٢ - الأطعمة الدهنية ، مثل الزيوت ، الزبد ، وبعض الفواكه .
- ٣ - الأطعمة التي تحتوي على هيدرات الكربون مثل : السكر ، والعسل ، والمربي .
- ٤ - الأطعمة النشوية مثل : الخبز ، والبسكويت ، والبقول .
- ٥ - الخضروات والفواكه ، ويوفر هذا النوع للجسم الأملاح المعدنية والسليولوز الذي يساعد الأمعاء في عملية الهضم ، ويجنب الإمساك . وتعتبر البطاطس نوعاً من أنواع الخضروات ، وفي نفس الوقت مادة نشوية . وتوجد قلة من المواد الغذائية التي تحتوي على نوع واحد فقط من هذه الأنواع الخمسة ، فمثلاً نجد السكر يحتوي على هيدرات الكربون ، والزيت على الدهن . أما الغالبية منها فتضم أكثر من نوع وبنسب مختلفة . لذا فإنه يتعين علينا أن تناول يوميا أصنافاً من الأطعمة التي تتوفر فيها الأنواع الخمسة وبنسب مختلفة ، وذلك وفقاً لحاجة الجسم تبعاً لسن الشخص ومدى نشاطه .

لا بد من شرب كمية ماء كافية



يستهلك جسم الإنسان يوميا ، وفي الأجواء المتوسطة الحرارة حوالى لترين ونصف من السوائل ، وتم هذه العملية عن طريق الكليتين والجلد والرئين والأمعاء .

والأطعمة التي نتناولها تدخل في الجسم حوالى لتر من السوائل ، فيجب أن يشرب الفرد حوالى لتر وربع أو لتر ونصف يوميا ليعوض الكمية التي يحتاج إليها الجسم .

ومن الأفضل أن تشرب كمية من السوائل أثناء تناولك وجبة الإفطار وكذلك بين الوجبات ، وهكذا تستهلك هذه السوائل بسرعة دون أن تحتجزها الأنسجة .

وتجنبي يا فتاتي الإفراط في الشرب أثناء الطعام ، ولا تتعدى الكوب، وعلى أكثر تقدير كوبين إذا كان يوجد حساء ضمن الطعام ، لأن السوائل الكثيرة أثناء تناولك الطعام تجعل عصارات المعدة يخف تركيزها ، وهكذا يبطؤ الهضم ويشعر الشخص بانتفاخ في الأمعاء .

ومن المعلوم أن السائل الوحيد الذي لا غنى عنه هو الماء .

فلا تحرمي نفسك من شرب السوائل ، بغرض إنقاص وزنك ، لأن هذا يسبب جفافاً وضموراً في الجلد وإرهاقاً للكليتين .

واحرصى على أن يدخل جسمك يوميا كمية من الماء وكمية من الموالح المعدنية المطلوبة للمحافظة عليه وعلى صحتك .

هل تحسنت السمنة ؟

إن الجواب عن هذا السؤال يكون دائما بنعم حتى لو كان قوامك يميل إلى النحافة أو إذا كانت أجزاء جسمك ممتلئة قليلا ، مما يزيد من سحره وجماله .

وعالبيه الفتيات قد مررن بمرحلة «الرجيم» أو التحفظ في تناول أصناف الأطعمة . ولكن أظن يا فتاتي العريزة بعد ما أيرتنا أهمية

فقط ، أو تريدن إنقاصه كيلو جراما أو اثنين . وكذلك يتوقف هذا على سنك ونشاطك وقدرات جسمك على امتصاص هذه المواد .

أثناء فصل الشتاء ، على سبيل المثال ، عندما تقومين بألعاب رياضية مختلفة ، يمكنك أن تأكلى الحلوى ، وأن تتناولى وجبة مشبعة دون أن يزداد وزنك جراما واحدا . لماذا ؟ لأن جسمك يفقد الكثير من الوحدات الحرارية لكي يحافظ على درجة حرارته الطبيعية ، وهى ٣٧ درجة . وكذلك تستهلك هذه الألعاب الرياضية التي تؤدينها الكثير من هذه الوحدات .

فمثلا عندما تمشين بخطوات سريعة تستهلكين ٣٠٠ وحدة ، وتحرق ساعة من السباحة حوالى ٤٠٠ وحدة حرارية .

وعندما تقومين ببعض العمليات الخاصة بترتيب أو تنظيف المنزل ، فإنك تنقصين المئات من هذه الوحدات . حتى أثناء النوم يستهلك ما بين ٥٠٠ إلى ٦٠٠ وحدة (ولهذا السبب يحتم عليك أن تتناولى وجبة إفطار كاملة لتجديد قوتك بعد صيام حوالى اثنتى عشرة ساعة) .

وتستهلك هذه الوحدات كذلك أثناء عملية الهضم ، ولهذا السبب ننصح أن تكون وجبات الأكل متعددة ، على أن تكون الكمية محدودة (ذلك في حالة الرغبة في إنقاص وزنك) .

إن سن الشباب مثله مثل سن الشيخوخة يشعر الشخص فيها بالجوع الشديد ، مفاجئ عدة مرات أثناء اليوم ، لذلك ننصحك بعدم مقاومة الجوع بل تناولى كميات معقولة من جميع الأصناف ، على أن تمضغى الطعام مضغاً كاملاً .

عودى نفسك على عادات سليمة دون الاستماع إلى النصائح الضارة التي تقدمها لك زميلاتك اللاتي يحلن على أى أساس تقوم هذه النصائح ، وهكذا تضمين جمالك اليوم وبقاءه غدا .

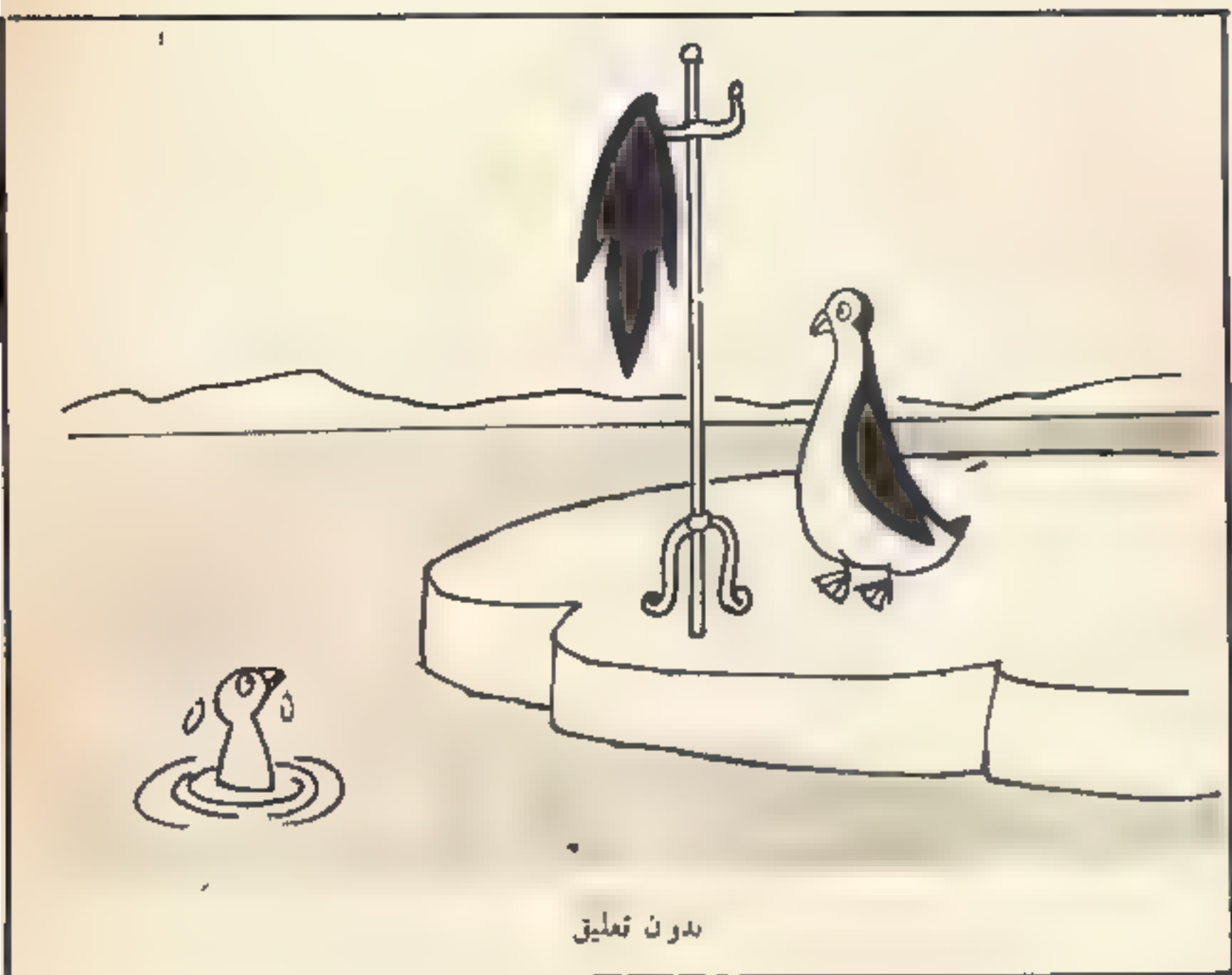
تنوع الأطعمة وفوائدها للجسم . وخاصة في مثل سنك . سن الشباب . أرجو ألا تستمعى لما يهمس لك به صديقاتك عندما ينصحنك بالابتعاد بتاتا وكلية عن السكريات والموالح والخبز والزبد ، وكذلك بتحديد كمية السوائل التي تشربينها ، إنك لو فعلت ذلك فتكون النتيجة كالتالى :

عدم توازن في الجسم ، وضعف في الصحة والحركة ، بالإضافة إلى فقدان الجلد لونه الجذاب البراق ، وكثيراً ما يتشقق ، وأخيرا ترهل في عضلات الصدر .

وإذا أردت أن تنقصى من وزنك ، فعليك أن تقللى من الكميات التي تتناولينها على أن تدخل جسمك كمية من كل نوع من أنواع الأطعمة اللازمة له .

وإذا كان جسمك يستهلك حوالى ٢٠٠٠ وحدة حرارية يوميا ، فكيف تعطينه أنت على سبيل المثال ١٥٠٠ فقط ؟ قطعاً سيلجأ في هذه الحال إلى استهلاك الحمضات وحمضات التي يحتاج إليها من المخزون لديه ، والذي لابد أن يترك للطوارئ القصوى . كذلك تستطيعين أن تحدى من الأطعمة الدسمة مثل الشحوم والصلصة والنشويات ، ولكن لابد أن تدخل جسمك جزء منها . ويحدد هذا الجزء وفقا لرغبتك ، إن كنت ترغبين في المحافظة على قوامك

فقهان



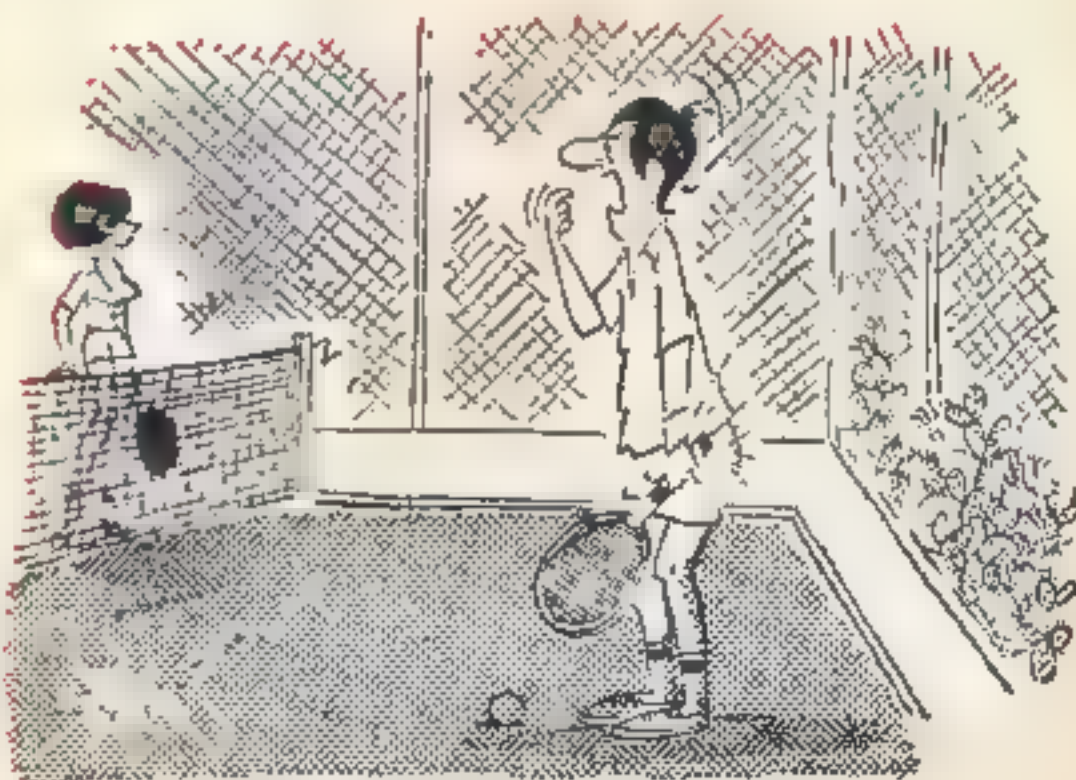
بدون تعليق



- إيه اللي إنت بتعمله ده ؟
- أبدأ وصمتهم بالعربي من اليمين للشمال !

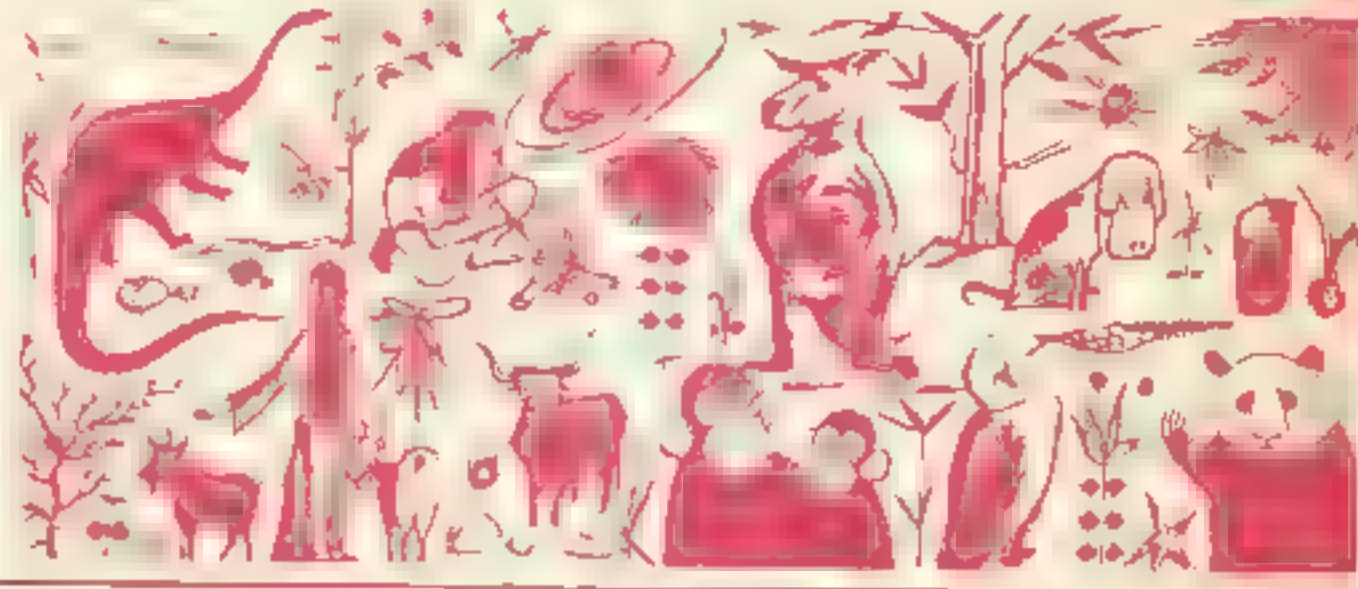


جاني رسالة عاجلة أقرأها عليكم
هناك ورقة ملووعة معلقة بين سنتيك الأماميتين .



مش بقى نقبذل أماكتنا ؟

خراشب الطبيعت



أسرة واحدة كبيرة

تتكون الأسرة العجيبة من دب بنى وذئبين وثلاثة من حيوان الغريز وستة من حيوان الراكون وستة ثعالب .. لقد ربوا معا منذ أن كانوا رصعا صفارا . كان ذلك داخل سور في إحدى حدائق الحيوان . وكان الزوار يقومون مشدوهين في انتظار أن يروا شريعة الغاب تنفذ القوى على الضعيف .. لكن الأسرة الكبيرة طلت تعيش في سلام ، حتى بعد أن مرت عليها سنتان . وكبرت الحيوانات ولم يشذ منها سوى الثعلب أحمر الشعر الذى كان يناق الجميع . وبالرغم من جسمه القوى الطويل فقد كان يبدو ذليلا قلقا ، وكانت باقى الحيوانات تردبه . أما ربة الأسرة فكانت إحدى إناث الذئاب التى كانت تكشف عن أنيابها أحيانا ، وسرعان ما يعود الدب إلى اتباع آداب المائدة ، وعندما تستولى الثعالب الشرهة على أكثر من نصيبها من الطعام ، كانت تخرج الطعام من أفواهها . أما الغريز فكان صديقا للجميع ، يعامل الدب بشئ من الاحترام . وكان العرلة ينشب من آن لآخر ، لكن الذئبة سرعان ما تندفع لفضه .. وهكذا وصل الحيوان إلى حالة من السلام لم يستطع الإنسان أن يحققها .



عش الطائر

طائر البلشون "فالك الحزين"

بعض الطيور مثل البلشون تبنى أعشاشا بسيطة .. هذه الطيور كبيرة الحجم ، تقرب في طولها من المتر ، وهى تعيش في معظم بلدان العالم وتبنى أعشاشها في الأشجار العالية ، من أغصان الشجر وتبطنها بالأعشاب الجافة أو المواد الأخرى الطرية . وطائر البلشون تعيش أفرادها معا في أعداد كبيرة أو مستعمرات .

طائر الغطاس

عش طائر الغطاس عبارة عن رصيف عائِم من الأعشاب البحرية يثبتها في الغاب أو النباتات المائية ، وتغطي الأم بيصها بالأعشاب قبل أن تغادر عشها . ويمحرد فقس البيض تهجر عشها ، وكثيرا ما تشاهد الأم حاملة فراخها الصغار على ظهرها وهى تعوم في الماء .



بين الشجاعة والجبن

رفسة النعامة

إذا تحدثنا عن شجاعة بعض الحيوان ونحن بعصه الآخر ، كان لزاما أن نذكر النعامة . . ولابد أنك سمعت القول المأثور الذي يتردد على بعض الألسنة حين توجه قولها لآخر مستخدمة عبارة دعائية « نعامة ترفسك » .

حقا إنه دعاء شنيع ، فما أشنع رفسة النعامة وما أقواها . . فالنعامة عدو قوى بالرغم مما يقال عنها من أنها تدفن رأسها في الرمال حتى لا ترى عدوها فلنا منها أنها ما دامت لا تراه ، فإنه لا يراها . ويضرب المثل بذلك على الحياقة وسوء الإدراك ، فيقال إن فلانا يدفن رأسه في الرمال كالنعامة . ونحن لانعرف مدى صحة هذا الخبر عنها . . ولكن الضربات التي يمكن أن توجهها النعامة خلال المعركة بقدمها أقوى من ركلة الحصان بمراحل . وبالرغم من ذلك فإن النعامة سرتمان ما تنهقر في الحال وتهرب لو وضع الصياد قبعته فوق عصا ولوح لها بها . . فالنعامة لاتهاجم إلا الحيوان الأصغر منها حجما .



البيشون
«مالك الخزين»



القطاس



حيوان اليف

وصاح أحد الأعمام « لقد فرت أخيراً ! »
فرد « كن سان » وهو يضحك ضحكة رجل
طيب « أليست شيئاً متعباً ؟ »

وتكررت مثل هذه التجربة القاسية .
ولكنها لم تكن بالتي تقهر من مثل هذه الأعمال .
ينبغي لها أن تبحث عن طعامها في هدوء .

وكان لهذه الأسرة فتاة تدعى « شوكان »
تميل إلى اللعب في الفناء . فكانت الكلبة
تطاردها مداعبة . وكانت الفتاة أحياناً
تستحضر معها قطعة من الكعك ، وتظهرها
لها قائلة « انظري ! انظري باب ! »

وسرعان ما تقفز على « شوكان » فيتعالى
صراخ الفتاة « أوه ، ماما ، بب شريرة ! »
وكانت هذه دائماً صرخة « شوكان » في طلب
المعونة . فتقبل عندئذ العات مسرعات وينادين
« شوكان » « اهربي يا شوكان بسرعة ! »
فتفر الفتاة باكياً ولم يتبق معها شيء من الكعك ،
لقد أخذته الكلبة منها . وبذلك حصلت على
الحلوى التي ياكلها الناس . وبعد ما تنتهي
من أكلها تلعق طرف أنفها بلسانها الأحمر .

ومر الشتاء القارس ، وهي لا تزال تتألم
من هذه المعاملة . معاملة طردها . وكان من
العجيب ألا تموت جوعاً في ذلك الشتاء . لقد
كانت المخلوقات البشرية في حالة محزنة .
فكيف إذن يستغنون عن حفلات من أرزهم
البارد لهذا الحيوان الجاهل : تلك الكلبة المتعبة
لا تنفع في شيء ؟ وكانت تبهم في الأماكن النائية
فتأكل ما تجده من أشياء حتى قشور البرتقال .

كانت أسرة « كن سان » تحتفظ في ذلك
الوقت بكلب أسمر اللون يدعى « بوتشي »
وكان الحيوان الوحيد الذي يقابل بالترحاب ،
وكان يتقرب إليها في أدب وهو يحفر الأرض
فترد عليه تحيته بهز ذنبها القلر .

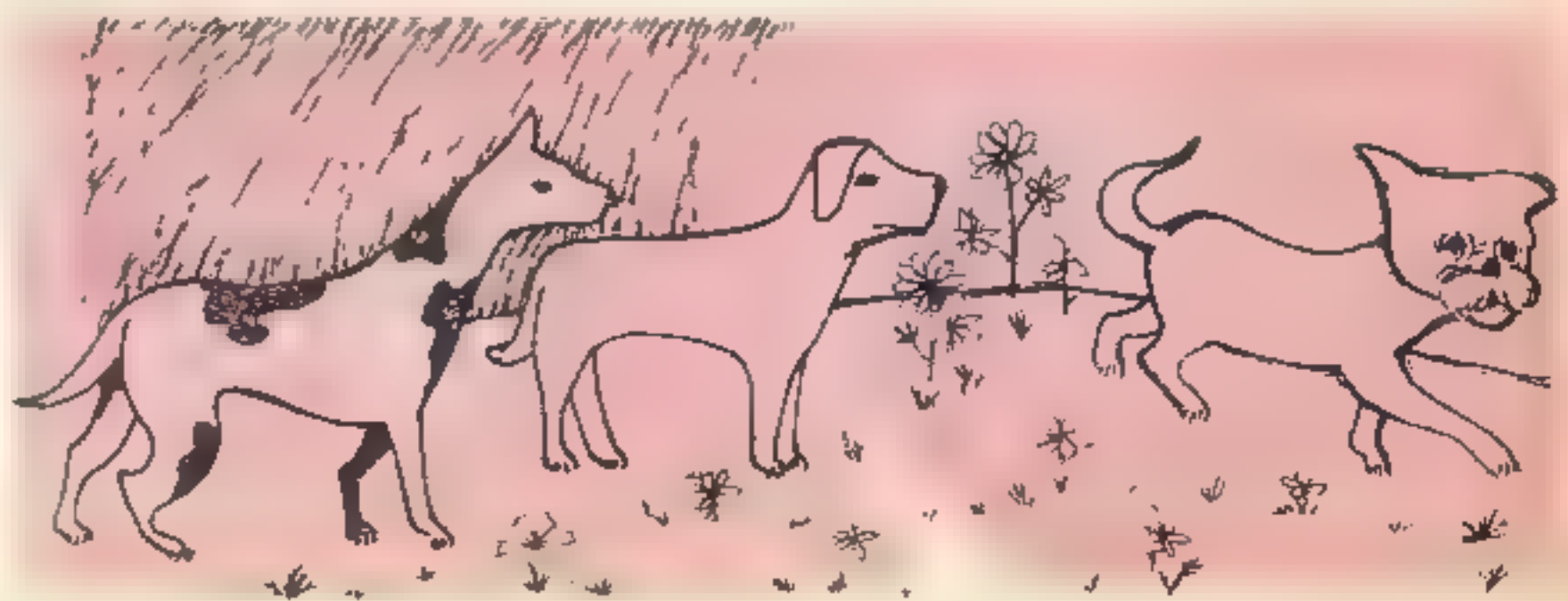
غير أن « كن سان » وغيره ممن يعيشون
في مزرعته لم يرحبوا بها كإرحبوا ببوتشي .
ودعاها هؤلاء الناس « بب » . وكثيراً
ما ألقوا عليها الأحجار وكرات الطين وأسياخ
المدفأة . وفي ذات مرة أصابها مقبض باب
فسبب لها جرحاً في إحدى مؤخرتيها .

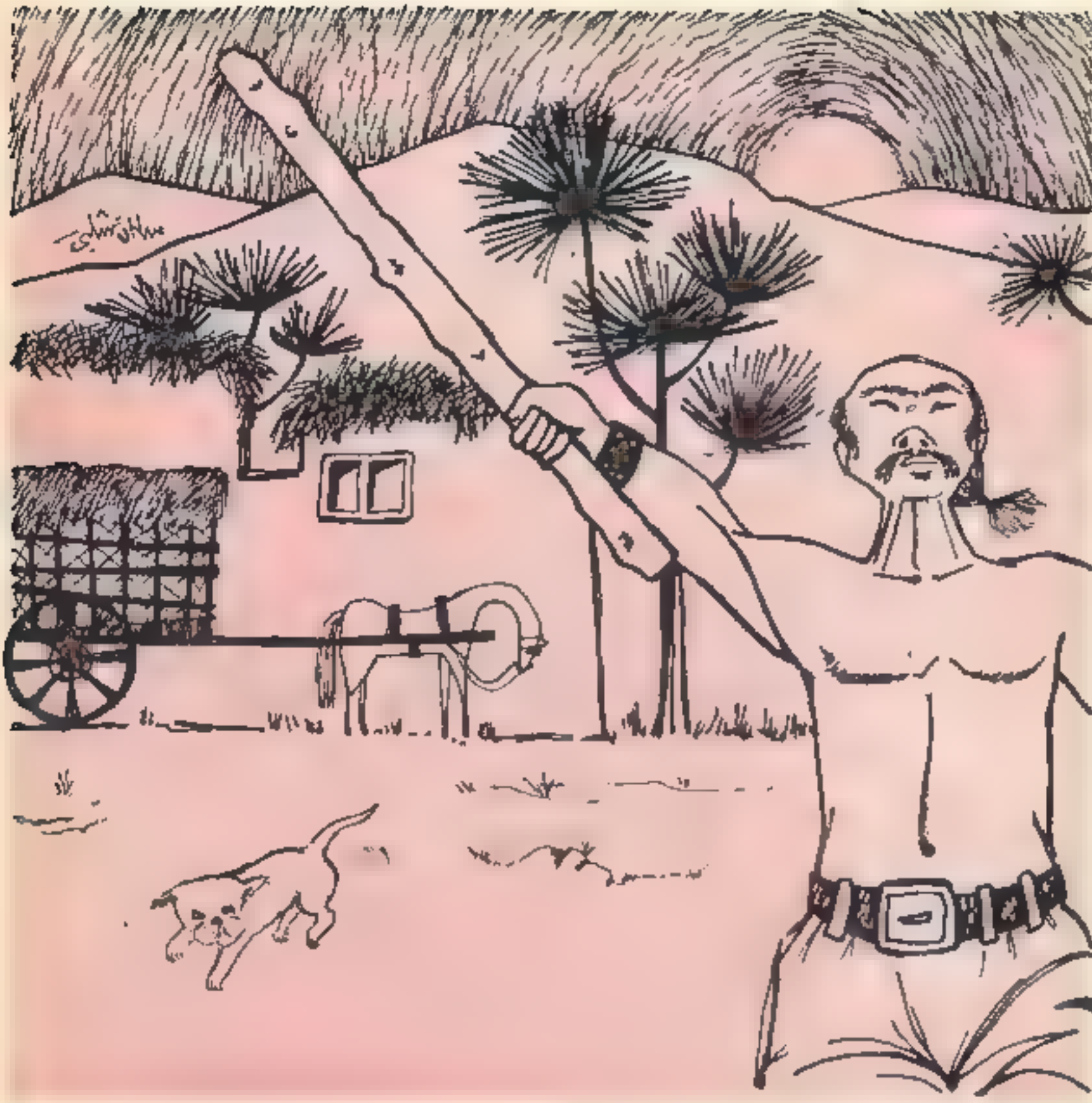
وشيناً فشيناً أخذت تفهم العقلية البشرية ،
وكادت ذات يوم أن تساق لتغرق في الخليج ،
ولا يستطيع أحد أن يعرف كيف وجدت
سبيلها إلى المهرب ! كان الناس يصيحون
استحضروا الحبل . الحبل . وكانت يائسة .
فجعلت تعدو خلال الحديقة بين الشجيرات ،
وذهبت نحو الفرن ثم استدارت حول مخزن
الغلال ، وأخيراً فرت إلى الحقول حيث
تنمو الزهور التي تباع في الأعياد .

لازمها سوء حظها منذ ولادتها . هبطت
إلى العالم بشعر قصير أشهب وأذنين واقفتين ،
وعينين تشبهان عيني الثعلب . ولم يكن يبدو
على ملاحظتها ما يحجبها إلى الناس

ومع ذلك فقد كانت كلبة ، هامت في
مزرعة « كن سان » المزارع ، واختبأت
في فرجة بين مدخل الفناء الخلفي والحاجز
القائم حول الدار . ثم دعاها الجوع إلى طلب
الحصول على الطعام . وأرشدتها أنفها الحساس
إلى الطريق نحو المطبخ . لقد كانت جائعة ،
فأخذت تأكل ما يصادفها : قشور الفاكهة
وحساء بارد نتن الرائحة ، وأوعية من الطعام
الفاسد . ووجدت هناك جوارب مشربة
بماء الغسيل بجوار الحائط ، فجعلت تشرب
الماء المتساقط منها في سرور .

كانت هناك في الحديقة شجرة قديمة
فحزمت على أن تجعل من ظلها مكاناً لراحتها ،
وعندما يأتي المساء تذهب إلى ملجئها تحت
الأرض وترقد على أجولة الفحم . وهكذا
بدأت حياتها .





ثم أقبل الربيع ، وأخذ الجليد في الذوبان ، وبدأت الكلبة كأنما نما عودها . كانت كل الكلاب تتجمع حولها : « بوتشي » الذي يسكن دار « كن سان » و « كورو » الذي يعيش بدار الاستحمام و « آكا » الذي يحرص مسكن تاجر الخشب ، وذلك الكلب الضخم الذي يخص الجيران . وكان يتبعها ثلاثة أو أربعة منها أينما ذهبت . وكان الموضع المريح في ظلال الشجرة الكائنة بالفناء مرتعا لصدي نباحها .

ولاحظت ذلك المشهد عمة مقبلة نحو البئر الجانبية وقد حملت معها دلوا فقالت : « يا إلهي إن « بب » كلبة أنثى ! إني لم ألاحظ ذلك من قبل ! »

فردت عمة من الدار الجديدة شاهدت أيضا ما يحدث قائلة : « ولا أنا » .

« يجب أن تنفي » . كان هذا منشأ الجدل الذي استقر في مزرعة « كن سان » بين أعضاء أسرتين من العائلات الأربع . ثم انقسموا إلى حزبين : حزب الأعمام ، وحزب العمات . وكانت العمات يصرحن أن الأمر قد أصبح مختلفا . إن حالتها الآن مغايرة لما كانت عليه في الماضي . وكن في جدلن كأنما يقارن أنفسهن بها . وكان الأعمام يعارضون في إنجابها ذرية . إنه من القطاعة أن تلد أولادا على شاكلتها . وفي الحق ، لم يكن هناك من يهتم بمستقبلها . ولم تكن الكلبة تعرف شيئا عن كل ذلك .

وما أن مر يوم حتى وقفت مركبة بجوار دار « كن سان » يعلوها صندوق بلا غطاء ، مغطى بقطعة قذرة من الخصر ، وتشمم أنف الكلبة بسرعة ما في المركبة .

وأقبل شرطي يتبعه رجل ذو نظرات مريبة . ودخلا الدار . غير أن الكلبة لم تكن تحوم في مثل هذه الأماكن الخطرة . وأخذ « بوتشي » و « كورو » وغيرهما من الكلاب في النباح . وأقبل الأعمام والعمات وكل سكان القرية . وصاحت « شوكان » صياديا ماما ! ثم اختبأت خلف والدتها .

وجرى الناس حول الحديقة . وشاركهم في الجري صبي من مدرسة متوسطة كان يرسم صورة بالألوان المائية ، وقد أمسك بحامل الرسم ، وابنة « كن سان » التي كانت تقوم برى الزهور .

« لقد هربت من هنا ! لقد فرت من هناك ! »

وارتبك القوم في عجب . ثم قالت « شوكان » وهي ترتجف : « من المؤكد أن بب قد قتلت » .

وأخيرا استطاعت الكلبة أن تهرب . وهز رجل هراوته وقد أمسك بها في يده في غيظ وقال الشرطي : « لافائدة ! لافائدة » ثم ضحك وهو يسير نحو الباب . وأخيرا انسحب هو ورفيقه إلى المركبة الفارغة .

لقد هربت الكلبة على أي حال ، ونجت بحلدها . ومرت الأيام ، وتضخمت بطنها . وأخذت عيناها تتلونان بلون غير ثابت من القلق . إنها لن تحافظ على نفسها فقط ، بل يجب عليها أيضا أن تحمي أولادها في بطنها . يجب

ألا تهاون ولو لحظة واحدة . وكان يلوح في عينها أنه ليس هناك أشد قسوة وأقل رحمة من الكائن البشري .

غير أنه على الرغم من خوفها كانت لاتستطيع الابتعاد عن الدار . وقد يبدو في عين الرائي ، أنها قد تكون في راحة تامة كغيرها من الحيوان لو ذهبت إلى الغابة البعيدة وورقدت هناك بين الأشجار والحشائش ، ولكن ذلك لم يبد في عينها . إنها لاتستطيع أن تغير من طبيعتها الموروثة .

وفي أوائل شهر يونيو انتهت من القيام بواجبات الأمومة ، وظهرت أربعة أجراء في فرن « كن سان » اثنان منهما جميلان ، وواحد أسود فاحم ، والرابع يشبهها كثيرا .

وفي صباح يوم ولادة الأجراء . تراءت للكلبة وللمرة الأولى . ابتسامة البشر ترسم لها . وفي ذلك الصباح أيضا قدموا لها لأول مرة الطعام . وأخذت عمة « كن سان » تناديه « بب » تعالى ، تعالى ، ثم أصبحت تناديه دائما منذ ذلك اليوم . . . ٢٢

حول العالم مع الرياضة ١



قد تستحوذ عليك الدهشة إذا ما عرفت عدد الألعاب الرياضية التي نمارسها ويتمتع بها في الوقت نفسه آخرون يعيشون على بعد آلاف الأميال منا . لكن هذا لا يمنع من أن هناك بلدانا أخرى لها ألعابها الخاصة التي قد لا نعرف عنها شيئا ، والتي قد يستهويك أن تعرفها وتراول بعضها مع أصدقائك

١ - البوداب (كرة السلق)

هناك يلعبون ما يسمونه « كرة السلق » حيث يكون اللاعبون فريقين ، وعلى كل لاعب بعد ذلك أن يختار لاعبا آخر من الفريق المنافس على أن يكون جسما في نفس الحجم .



كرة السلق

أن يلقي كرتة أو يدحرجها إلى واحد من منافسيه في الصف المقابل لتصطدم بزجاجته وتسقطها . وعندما تسقط جميع زجاجات أحد الفريقين ، على أفرادهم أن يجرؤوا نحو هدفهم (الجول) وهو عبارة عن خط مرسوم على الأرض على بعد من ٧ - ١٠ أمتار من مكان اللعب . وإذا ما أمسك بهم الفريق المنافس قبل وصولهم الهدف ، عليهم أن يدفعوا غرامة .

٢ - من الاسكيمو (الشيني فوق الثلج)

الشيني عموما لعبة مثل الهوكي تلعب بوساطة مضرب أو صولجان ، أما مع هذا النوع من هوكي الاسكيمو ، حيث يعيش ذلك الشعب العجيب وسط الجليد في بيوت من الثلج ، فالأمر يختلف مع كل لاعب ، كرة تكون عادة عبارة عن قطعة عظم من زعنفة عجل البحر (الفقمة) ، ومضرب هو عبارة عن عظمة من ضلع فيل البحر . وعند بدء اللعب يحاول كل لاعب أن يحرز نقطة بأن يجعل الكرة تصطدم بكوم من الثلج . وأول من يحرز عشرة نقط يعتبر هو الفائز .

وعلى لاعبي أحد الفريقين أن يقفوا ، كل خلف رفيقه الذي اختاره من الفريق الآخر ، ليكونوا دائرة مواجهين مركزها . عندئذ يتسلق اللاعبون الذين في الدائرة الخلفية أكتاف رفاقهم من الفريق الآخر والواقفين أمامهم . ويقوم اللاعبون المتسلقون على أكتاف زملائهم بإلقاء كرة من النوع المستخدم في لعبة كرة السلة (الباسكت بول) إلى زملائهم ويتبادلون تلقفها . وعندما تسقط الكرة على الأرض من أحد اللاعبين ، يتبادل الوضع مع زميله ، أي أنه ينزل عن كتفيه ويتسلق الآخر كني اللاعب الذي تسبب في إسقاط الكرة .

ويعتبر الفريق متصرا إذا كان عدد لاعبيه متسلي الأكتاف أكبر من عدد لاعبي الفريق الآخر بعد عشرة دقائق من بداية اللعبة .

٢ - من أفريقيا (المولامبليا)

يلعب أطفال أفريقيا لعبة المولامبليا التي ينقسم اللاعبون فيها إلى فريقين ، يتكون كل منهما من خمسة إلى تسعة لاعبين . وعليهم أن يركعوا مواجهين بعضهم بعضا والمسافة بينهم من ٥ إلى ٧ أمتار . وأمام كل لاعب زحاجة مياه غازية (كازوزة) وكذلك كرة . وإذا ما أعطيت إشارة البدء على كل لاعب

التريق يتمزق قطعة من الورق ويعطى لكل لاعب مزقة منها ، ويكتب كلمة « پروى » على قطعة واحدة منها ويترك الأخرى خالية ، وبعد وضع مزق الورق في صحن ، يقوم كل لاعب بسحب واحدة منها ، والذي يسحب الورقة المكتوب عليها هو « البرووى » .

تلعب هذه اللعبة في الطلام . . وعلى « البرووى » أن يخفي . وبعد فترة من الزمن ينطلق باقي اللاعبين صائحين « پرووى .. پرووى » وإذا لمس واحد منهم الآخر ، عليه أن يصيح « پرووى » . لكن اللاعب إذا ما لمس البرووى فعلا ، فإن البرووى لا ينطق بل يمسك بيد اللاعب الذي لمسه ويقفان معا صامتين . وإذا ما لمسها أحد اللاعبين الآخرين فإنهما لا يجيبانه ويأخذان بيده لينضم إليهما وهكذا . . وبعد فترة معينة من الوقت تضاء الأنوار لرى كم من اللاعبين نجحوا في العثور على البرووى . ثم تبدأ اللعبة من جديد . .

واللاعب الذى يصيب الطوق أو يمر سهمه وسط الطوق المتدحرج أكبر عدد من المرات يعتبر فائزا .

ولكن هذه اللعبة خطيرة ، لانصح بلعبها بنفس الطريقة التى يلعبها بها الهنود الحمر



المتمرسون المهرة . وفي إمكانك أن تمارسها مستخدما طوقا من الخيزران وسهما صغيرا من الورق .



ولاشك أن هذه اللعبة تشبه لعبة الصولحان التى كان يلعبها العرب في الجزيرة العربية في العصر الجاهلى قبل الإسلام . وإن لم تكن لدينا المعلومات الكافية عن الأدوات التى كان يستخدمها أجدادنا .

٤ - من أمريكا الشمالية (التوكيناوس)

هذه اللعبة يزاولها أطفال الهنود الحمر مستخدمين طوقاً وأربعة أسهم صغيرة مثبت في مؤخرتها ديش . يقف اللاعبون مواجهين بعضهم بعض ، وبينهم مسافة من مترين إلى ثلاثة أمتار ، ويدحرجون الأطواق كل للأخر المقابل له ، بينما يقف لاعبان مواجهان لبعضهما أيضا بين الصفين ، ويوجهان أسهمهما على الطوق المتدحرج . ولكل لاعب الحق في عشر محاولات ،

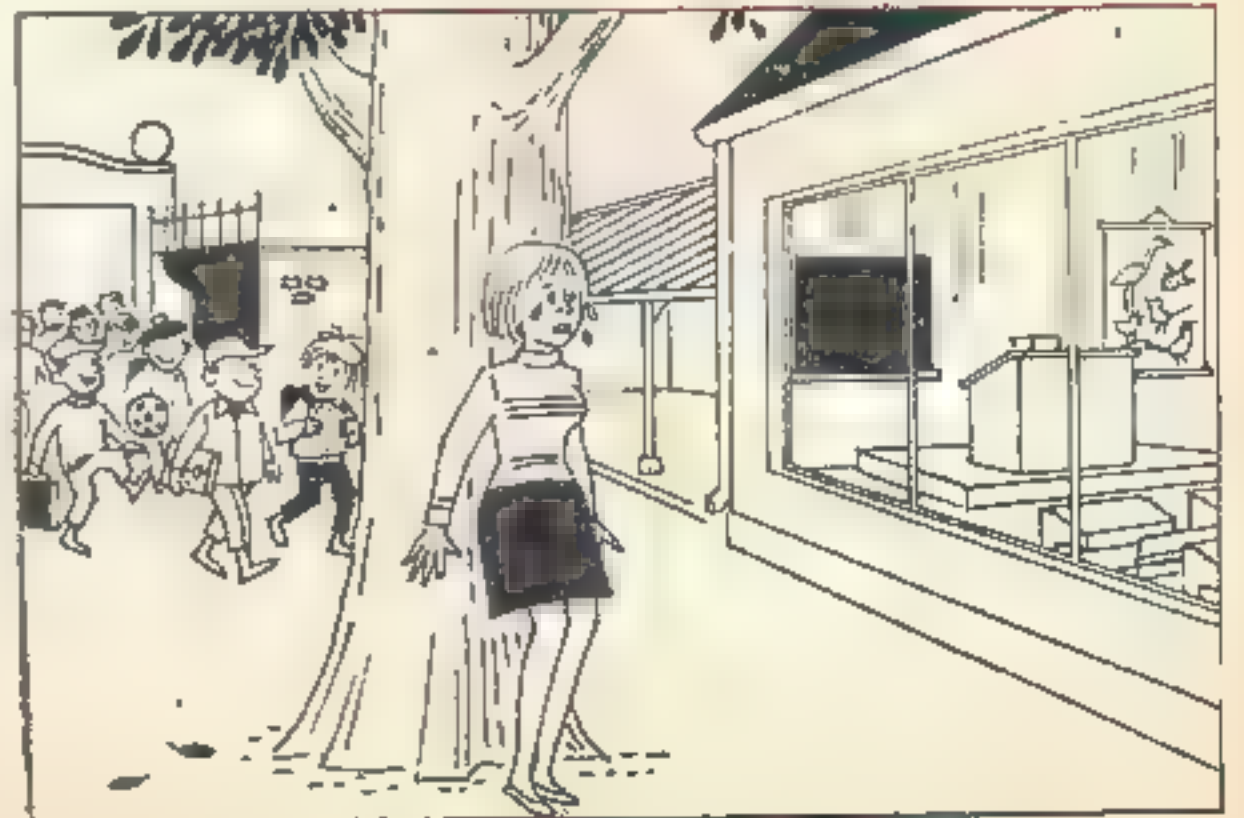


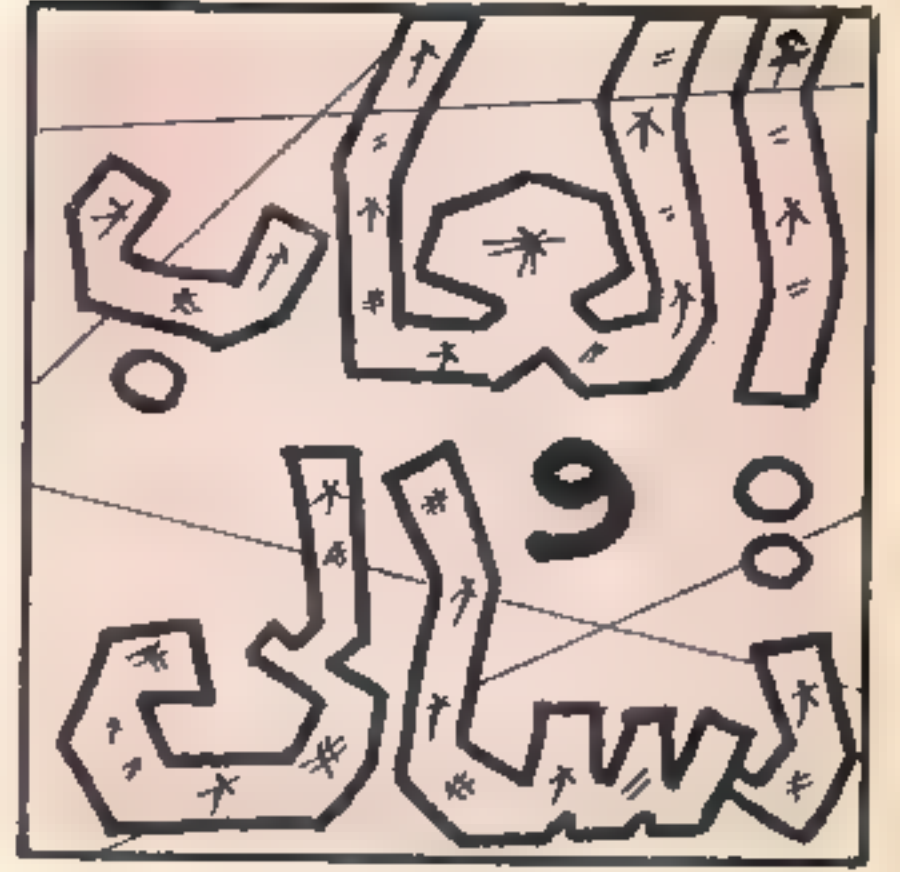
٥ - من هولندية (البرووى)

تشبه لعبة « الاستغاية » التى يعرفها جميع الأجيال في مصر إلا أنه في البرووى يقوم رئيس

صورة لفنان حاول فنان آخر أن يقلدها ! ... أنقن التقليد ... ولكن مع ذلك وقع في أخطاء . هل تستطيع أن تكتشف خمسة أخطاء وقع فيها فنان الرسم الذى على اليسار ... إذا استطعت أن تكتشف هذه الأخطاء الخمسة في خلال ثلاث دقائق فأنت قوى الملاحظة ...

الأخطاء أين هي ؟





رجال فوق الأرجوحة



أعد نقل رسوم الرجال الثلاثة على قطعة من الورق المقوى ، واضعاً ثقبا كما هو موضح في الصورة في اليد أو في الرجل أو في الاثنين معا حسب الرسم . لون الرسوم كما في الصورة أو حسب ما يترأى لك ، وارسم الشعر والأعين والأنوف والأفواه والشوارب .

ثبت الرجال الثلاثة بمشابك ورق . ان قطعة من الخيط أو الأسلاك تحت الركبتين المشنبتين للرجل رقم (١) ثم علق المجموعة بحيث لا يعوقها شيء ، وسوف تجدها تراقص وتحرك بمجرد مرور تيار عليها .

مستحيل

بعد ستعير أصدقاؤك .
أناك ستقدم لهم
بيضه داخل زجاجة

١ السر في هذه اللعبة هو أنك
ستغمر البيضة في الخل لمدة
أسبوع لتجعل القشرة لينتمة



٢ لوضع البيضة داخل
الزجاجة قطع البيضة لتصبح
مستطيلة كما في الصورة

٣ إملاء الزجاجة بالماء ثم بعد
إسقاط البيضة في الزجاجة أفرغها
من الماء
عندئذ ستعود البيضة إلى شكلها
الطبيعي .



أين يعيش هؤلاء؟

هل يمكنك تحديد أين يعيش كل من هؤلاء الأطفال والحيوانات؟ لقد وضعهم الفنان في أماكن خاطئة! حاول أن تضع الأرقام الصحيحة في الدوائر الصحيحة في الخريطة.



البقع في كراستك

لا شك أن وجود بقع حبر في كراستك أمر غير مستحب، لكن في إمكانك أن تحول ذلك إلى شيء ممتع - إذا ما تناولت ريشتك وحاولت تحويل هذه البقع إلى رسوم لطيفة.



وهذه بقعة شكلها غريب يمكن تحويلها إلى رأس طائر.



بقع صغيرة متناثرة تتحول إلى ناقة من الزهور الجميلة



بقتان مشرقتان يمكن أن نتخذ منهما عجلتين لحرر زراعي.



بقعة ذات شكل مضحك ولكنها سرعان ما تتحول إلى قزم.



كلمة السر

كلمة سر العدد الماضي « بسلة »

أصول اللعبة :

- ١ - كلما قرأت كلمة من كلمات القائمة الواردة أدناه ، اشطب الأحرف المكونة لها داخل « مربع الأسرار » ثم علم على الكلمة في القائمة المذكورة .
 - ٢ - للتسهيل إبدأ بالكلمات الأطول . وعندما تكون قد انتهيت من شطب جميع كلمات القائمة داخل « مربع الأسرار » لن يتبقى لك سوى الأحرف المكونة « لكلمة السر » .
 - ٣ - يتم الشطب إما أفقياً من اليمين إلى اليسار أو العكس ، وإما رأسياً من أعلى إلى أسفل أو العكس ، وإما في اتجاه مائل من اليمين إلى اليسار أو العكس .
- ملحوظة : يمكن استخدام الحرف الواحد في أكثر من كلمة بشرط مراعاة الاتجاه (وذلك باستثناء « كلمة السر ») .

م	هـ	م	ش	ا	هـ	ا	ن	و	ر
غ	و	ر	ح	ي	ل	ل	ث	ح	هـ
ل	ق	م	ج	ن	م	ح	ا	د	ب
ص	د	ن	م	ق	ع	س	د	هـ	ي
ي	ر	ي	ب	ط	م	ي	ا	ل	ق
ف	ر	ل	م	و	ر	ن	س	ا	ر
ي	د	م	ك	ص	م	ر	ل	ت	و
ي	ن	س	ح	ل	ا	د	ا	ق	ب
ي	ف	ا	ذ	ق	ل	ا	ي	ر	ش
ب	و	ر	ج	ن	ا	م	ع	ن	ر

(ا)	السادات	(ب)	(ت)	(ش)	(ف)	(ل)	(ن)
النمري	القذافي	بومدين	تمثال	شرق	فصل	لقم	نعمان
الحسن	أنور	بورقية	(ح)	(ع)	فرنجة	(م)	(و)
الحسين	أحمد	بلدي	حكم	عرب	قوة	معمر	وطن
		بشر	أحروب				وحدة

كلمات متقاطعة

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧

- أفقي :
- ١ - غير مؤكد .
 - ٢ - صين
 - ٣ - أوتار (مبعثرة) - عمر .
 - ٤ - مصطفى ... - أحد الوالدين .
 - ٥ - يترأى له أثناء النوم .
 - ٦ - ضمير للمخاطبين .
 - ٧ - أحد فصول السنة .

رأسي :

- ١ - حكام البلاد غير الجمهورية - سنارة
- ٢ - جمع حوت .
- ٣ - كمال - تقال عند الضيق .
- ٤ - الاسم الأول لمثلة أمريكية انتحرت .
- ٥ - حرف نني - قطعة أو منطقة بالعامية .
- ٦ - ليس به عيب .
- ٧ - الذي ينقل كلام الناس .

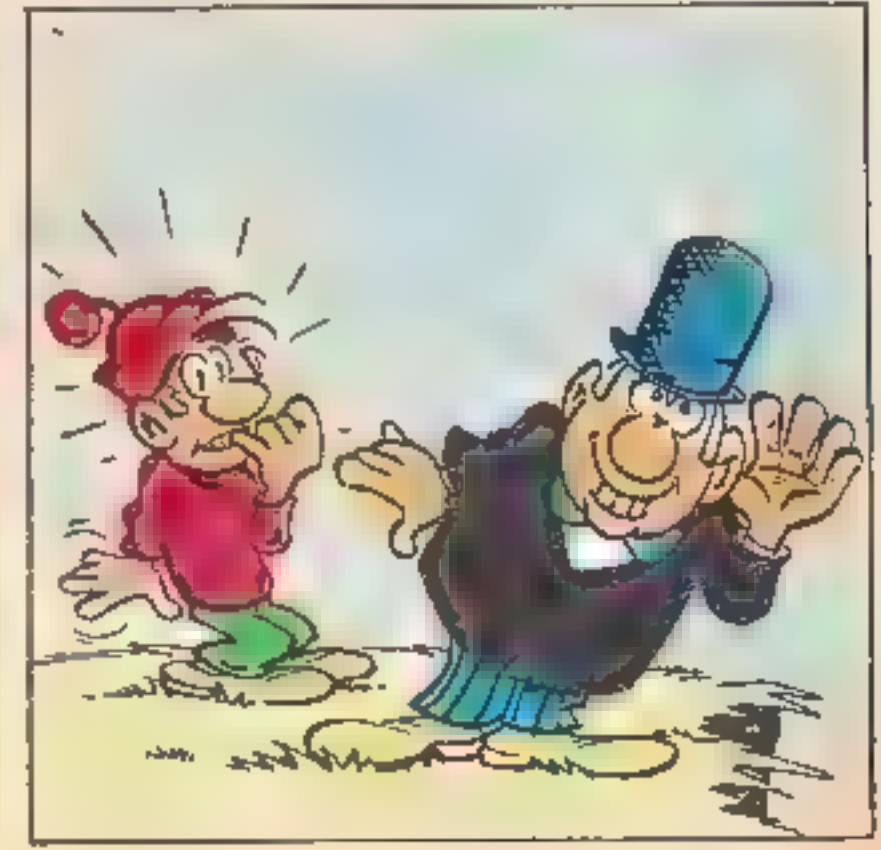
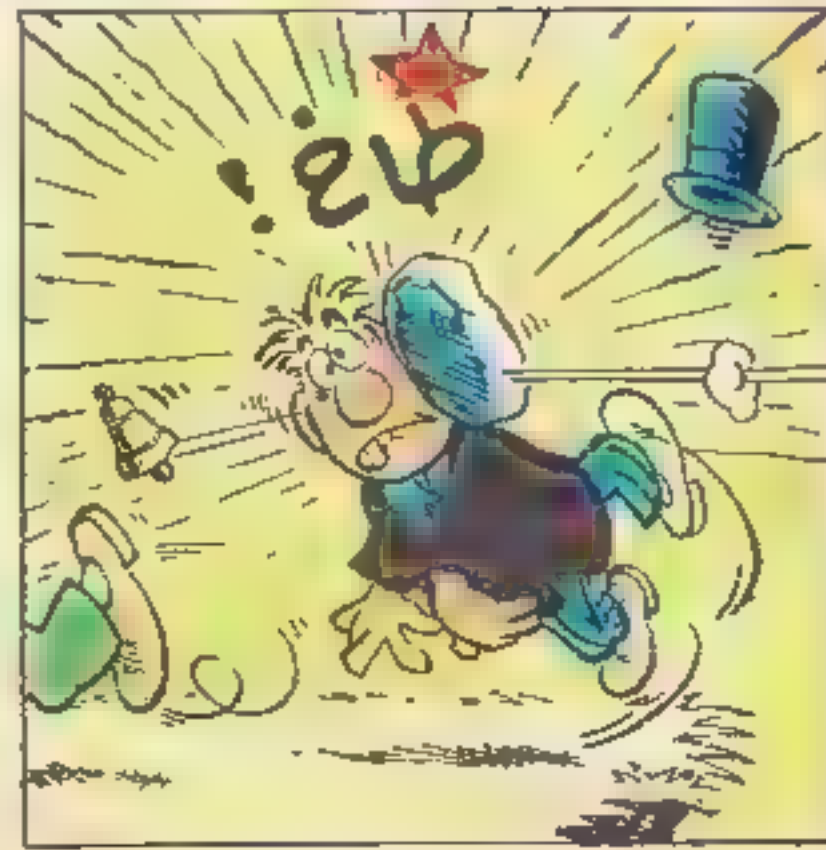
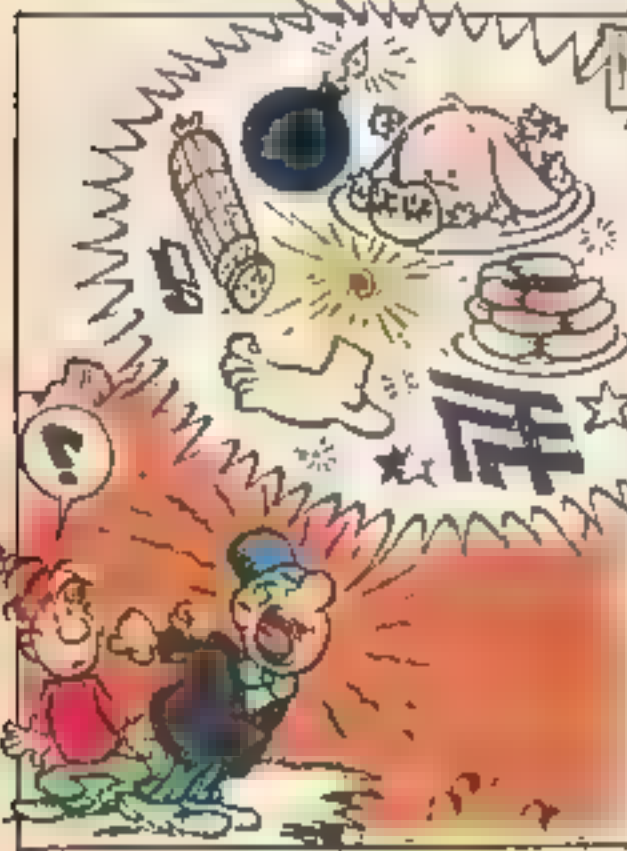
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧

حل مسابقة العدد الماضي

حل مسابقة أين يعيش هؤلاء ؟

أفريقيا	٤	٥	١٢
أستراليا	١٣	٣	١٠
كندا	٧	١٠	١٤
جرينلاند	٦	٥	١٠
الصين	١١	١٠	٨
الهند	٩	١١	٨
جزيرة العرب	١	٨	

أفكار الحكيم



المرنين



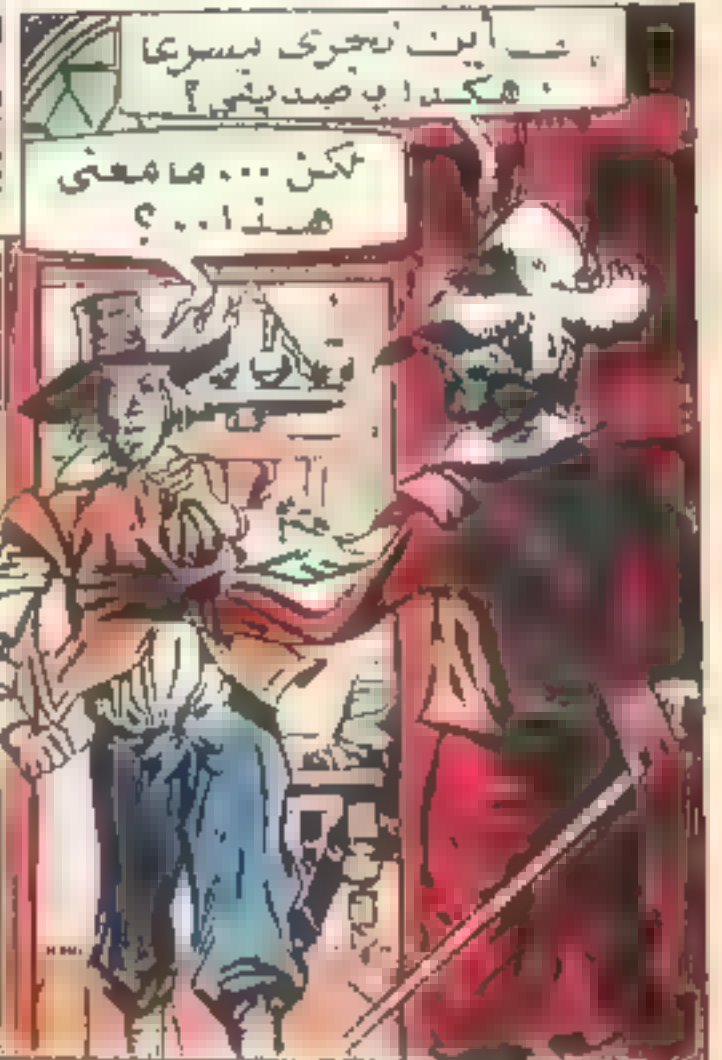
الهزيف



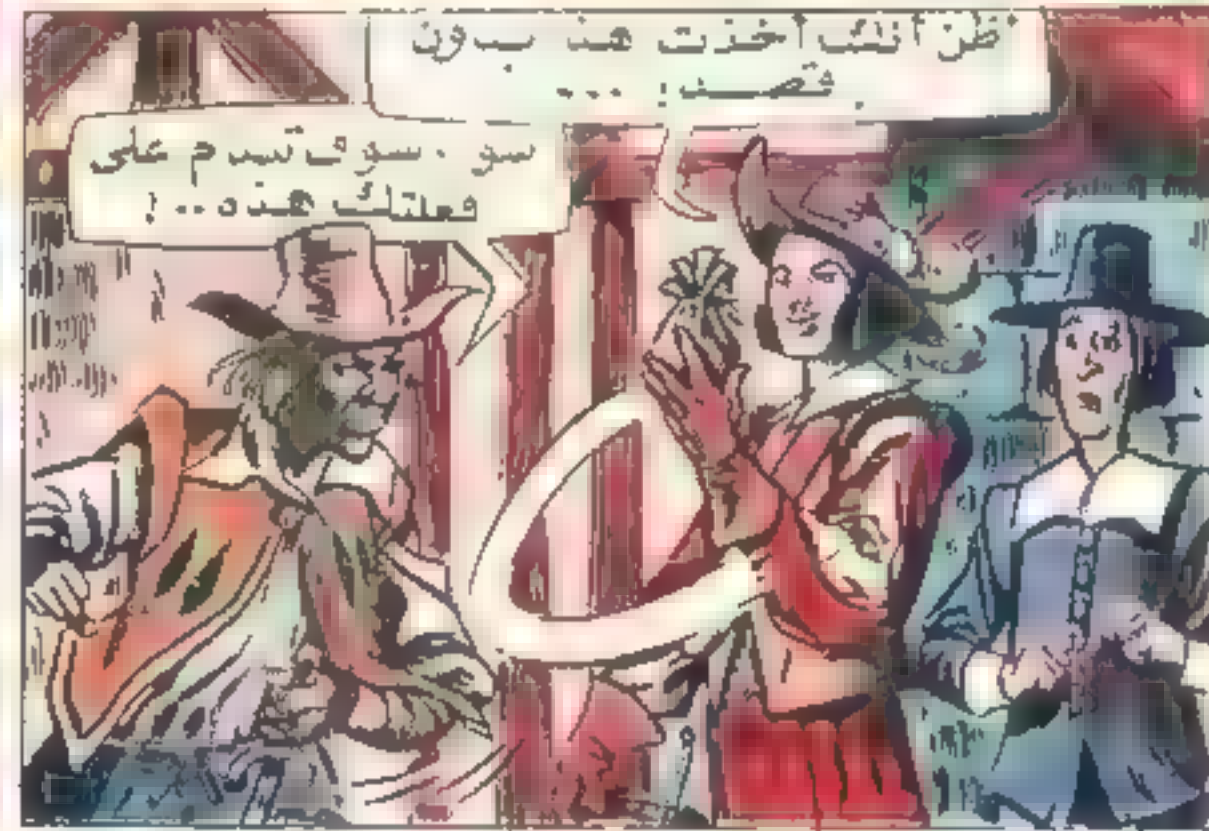
بألقنك درسا حتى تهتمت
المستقبل بالمحافضة على نقودك
بدلا من التأمل في الطعام
أيها الشره!



في اهرجه المبالغ بمدينة
بالقريب من تباريس...
إنت الدحاج ممتاز! ..
والشراب رائع ..



عأيت لبحري بسرعا
هكذا بصدقي؟
مكن... هاهنا
هنا...؟



ظن أنك أخذت هذا بدون
قصد! ...
سو... سوف تسدم على
فعلتك هذه...!



نقودك ياسيدي!
ماذا؟



وبعد ساعة...
اني.. اني.. ادعوك على العشاء
معى.. فأنت صاحب فضل على!
يحتير إلى أنك أكلت
وشربت كثيرا...!



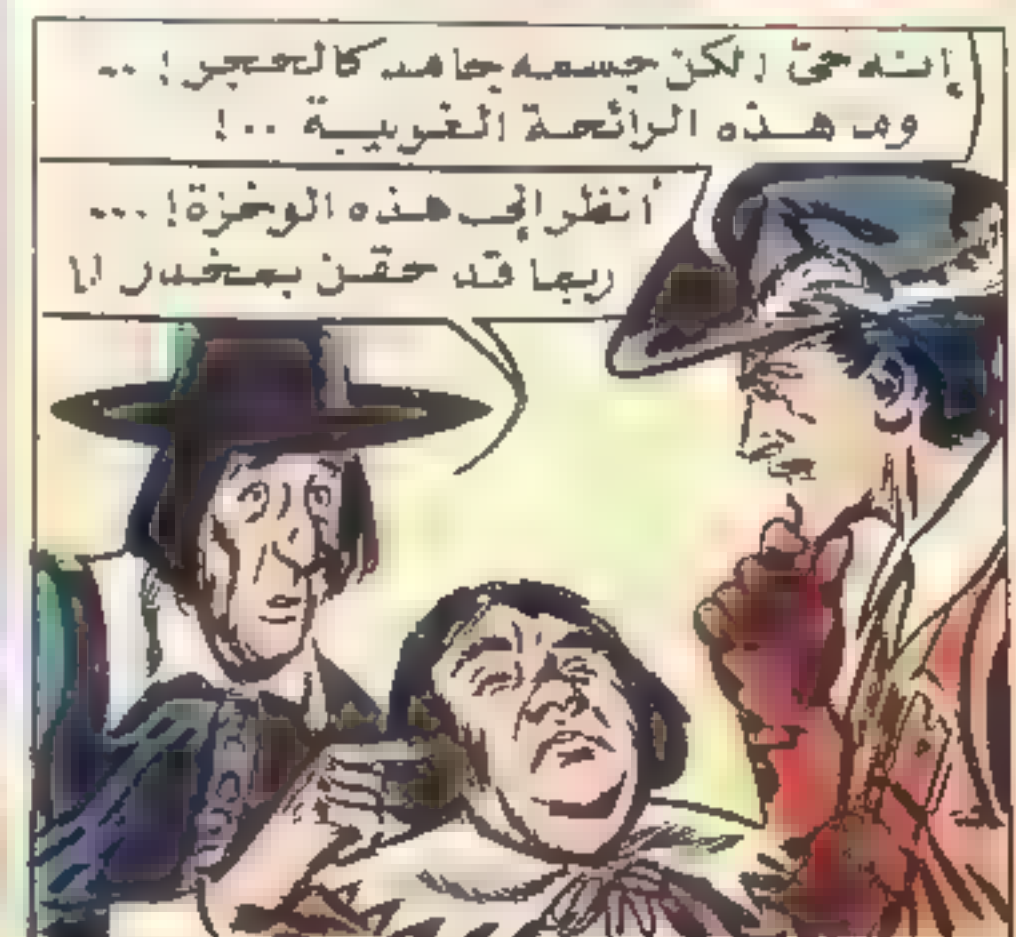
أب هذا الصاب.. لنشال..
حتى لقينه دوما في الحال...
لا داعي لهذه الحركات مد فقد
تسبب لك عسر فهمم ..
لقد قمت بلواجيب ..!



آسف ياسيدي، فهذه
نقود مزيينة!
ماذا تقول؟



وليسف أنت اراك في الفراش!
كما تريد! هيك.. فأنا
لا أستطيع أن أرفض لك طلبا
خذ حسابك أيها لساقي..!



ونجاة .. وقفت الرجل والفتى بقارورة بها سائل
ففي اقباء كايبيان ...



قريب إلى
إن هذا الشخص قد ارتكب
خطأ ...!

لم يكن لرئيس القامضة قد ابتعد كثيرا ...



بالهذه المستحضرات العيون
لقد تسبب في التهاب عيني!



طبيبك!

سقط الرجل ممرنا صوتا مدهشا وانقضت رأسه ...



يا للشيطان! .. آلة!



كفى مزاحا!

مت أنت؟ وماذا تريد مني
في هذه الساعة ...!

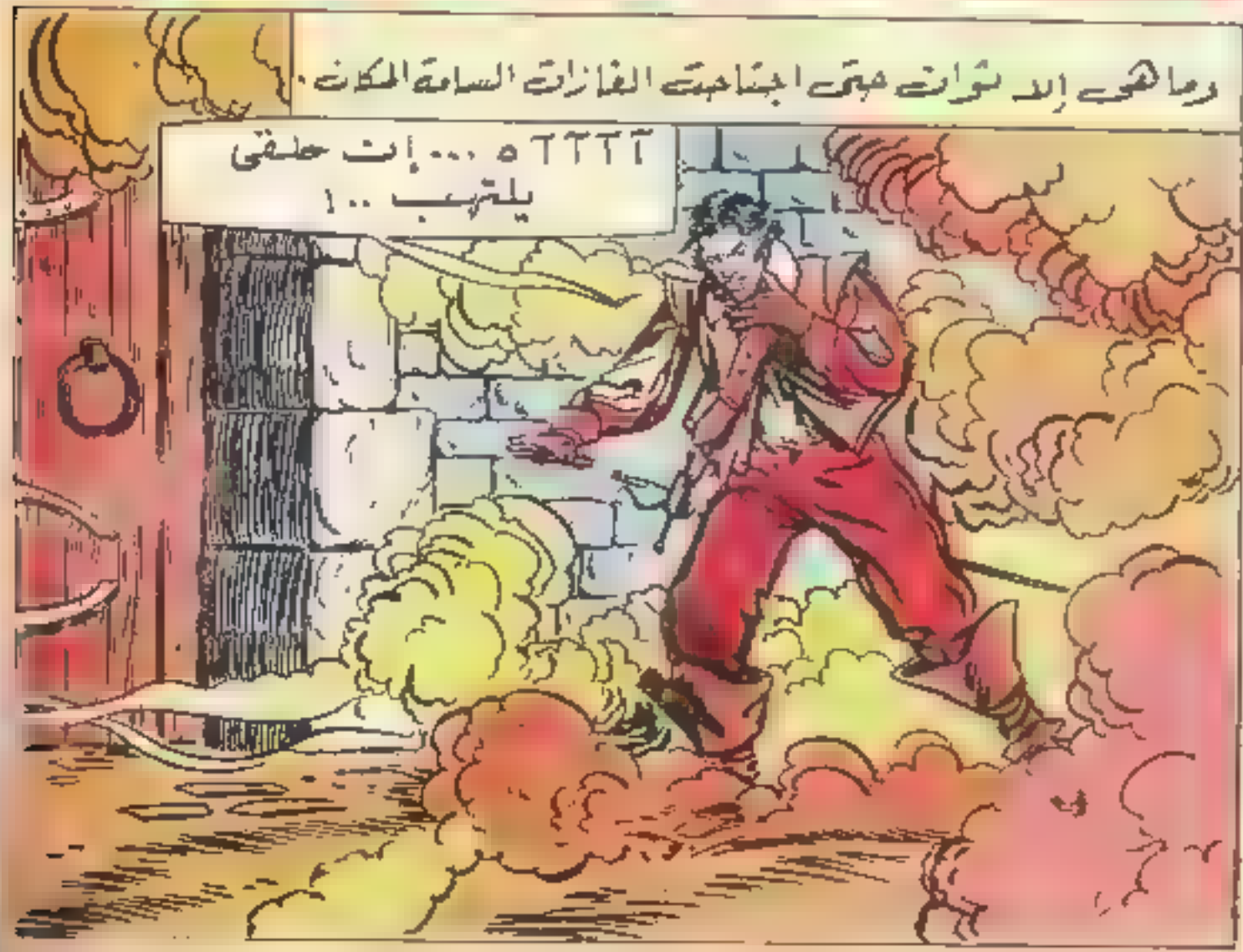
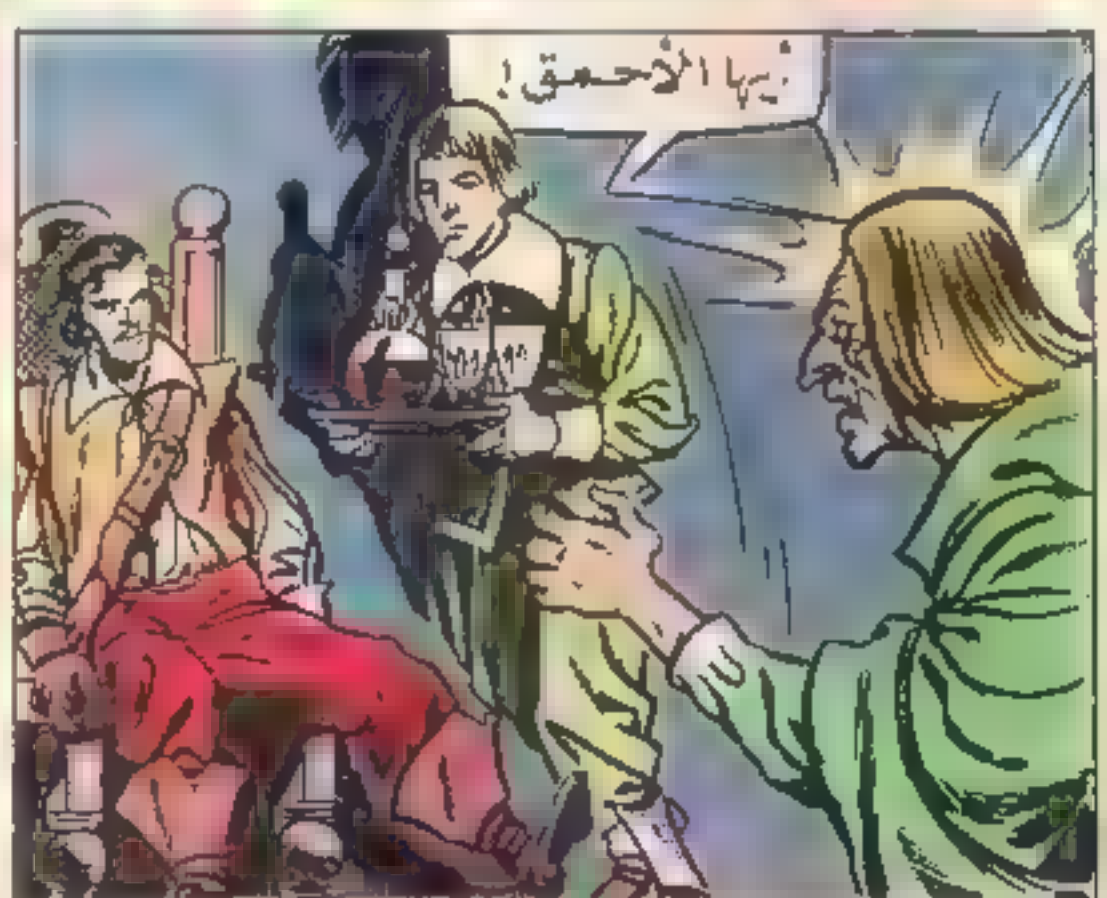
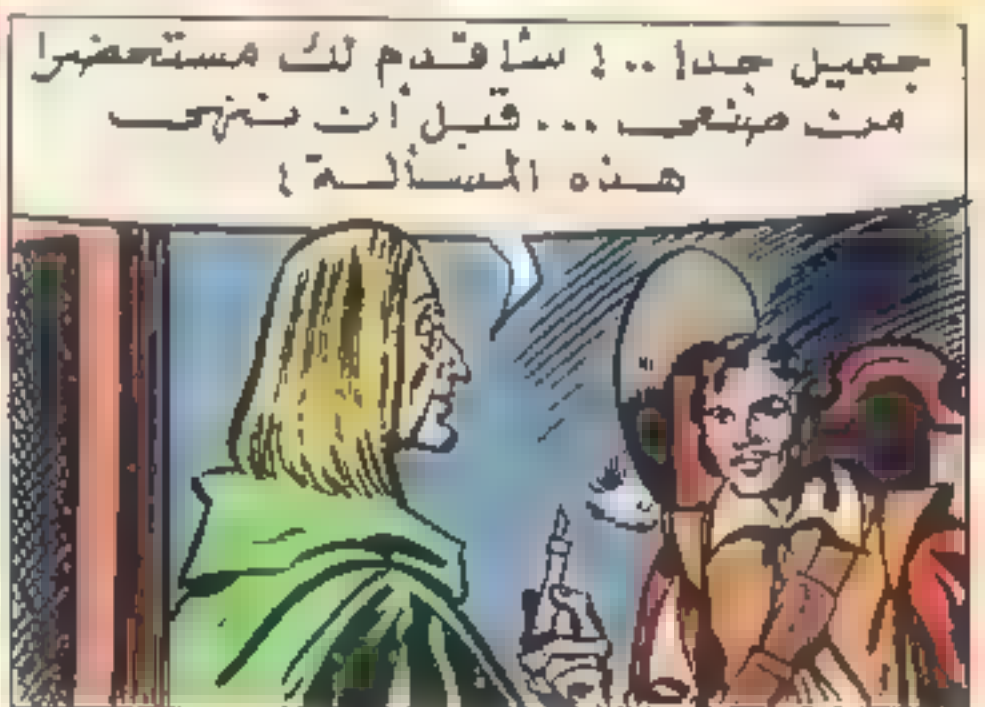


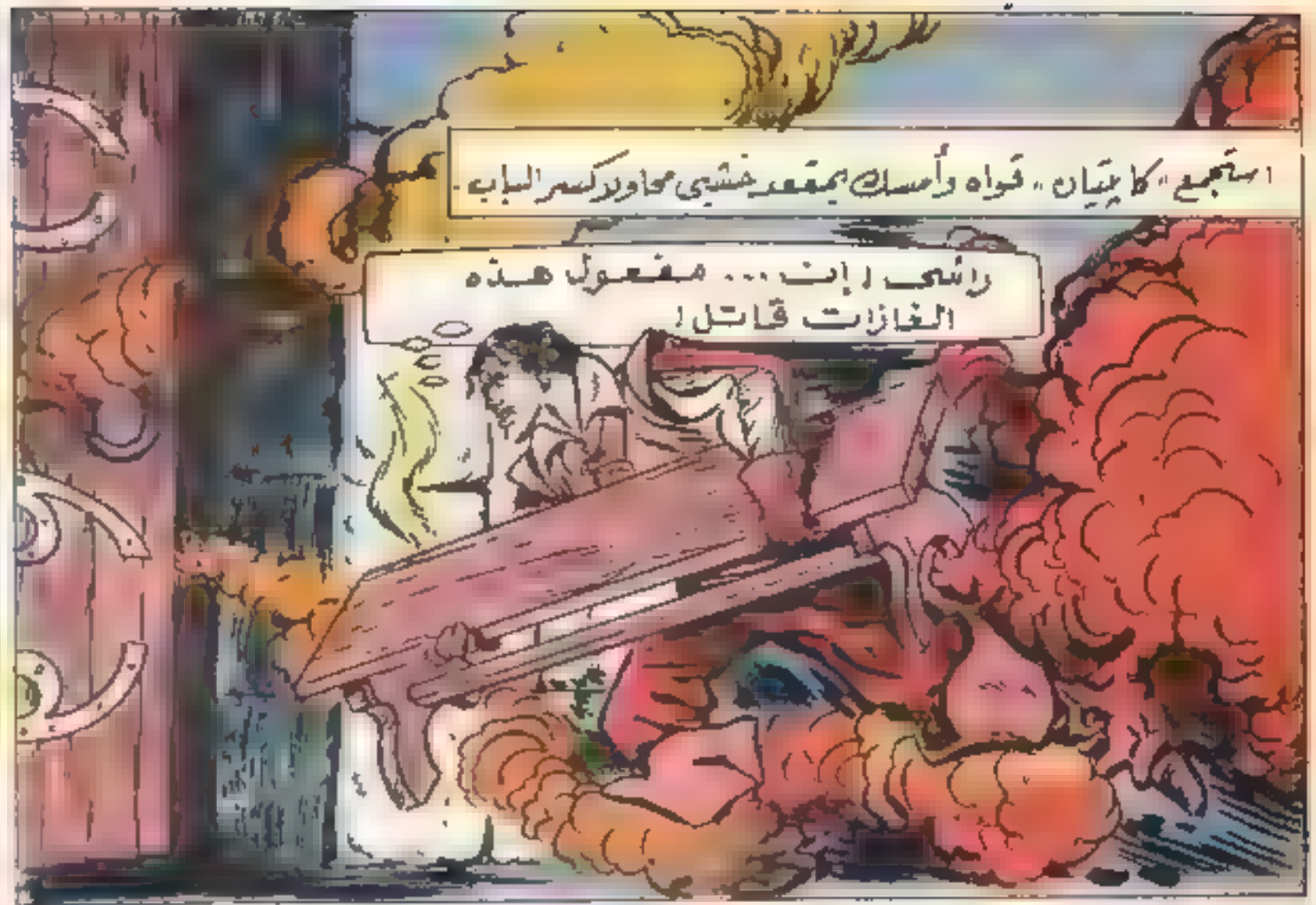
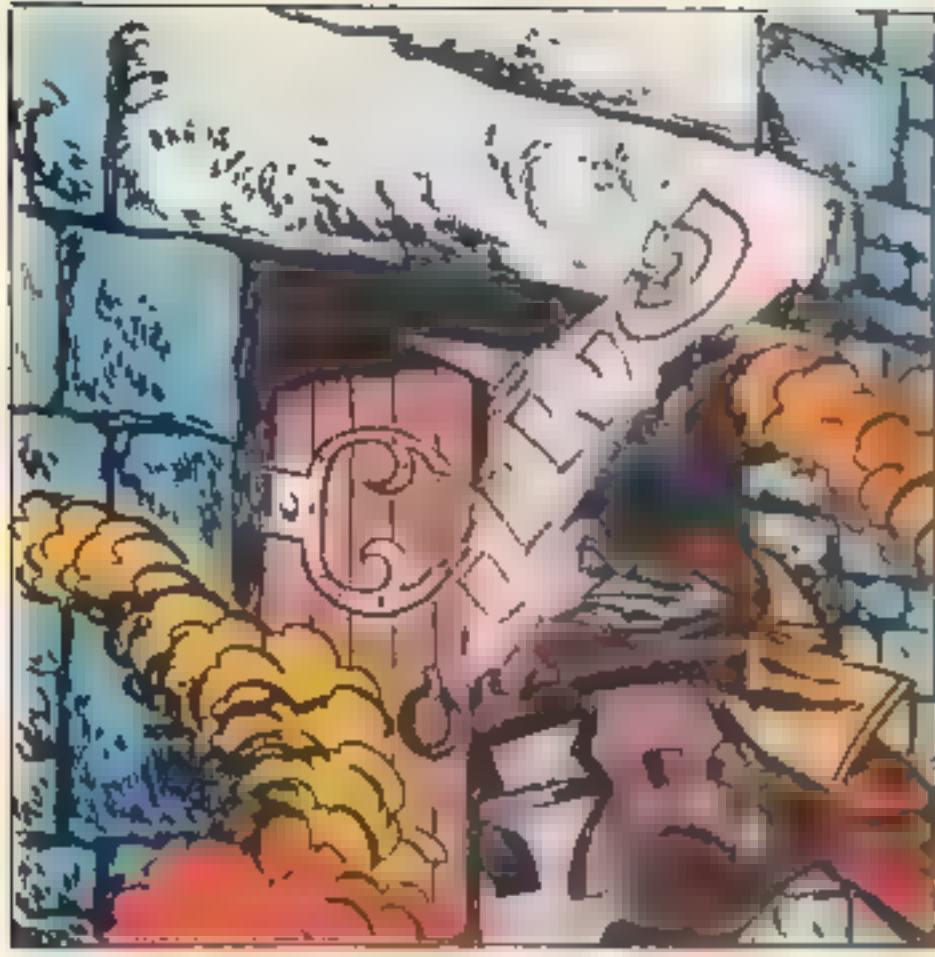
إن كايبيان دي كاستنيك
وأريدك في الممر
هنا ..



لقد تمت هذه الأحداث
بطريقة علمية .. عد أنت
إلى .. سياسيان ... أما أنا
فأذهب لزيارة الصيدلي.

يبدو أن هذا الإنسان الآلي
يتحرك نتيجة للتفاعل
الكيميائي!





استجمع "كاييتان" قواه وأمسك بمقعد خشبي محاولاً كسر الباب.

رائع! انت... مفعول هذه
الغازات قاتل!



ولم يكد يستعيد نتواه...

الويل لك مني!



أيت هذا المقيص؟ آه؟ هاهو،
تحت أصابعي...



انت هذه الفتحة تسمح لي باستنشـا
بعض الهواء النقي.. لقد كدت أختنق!

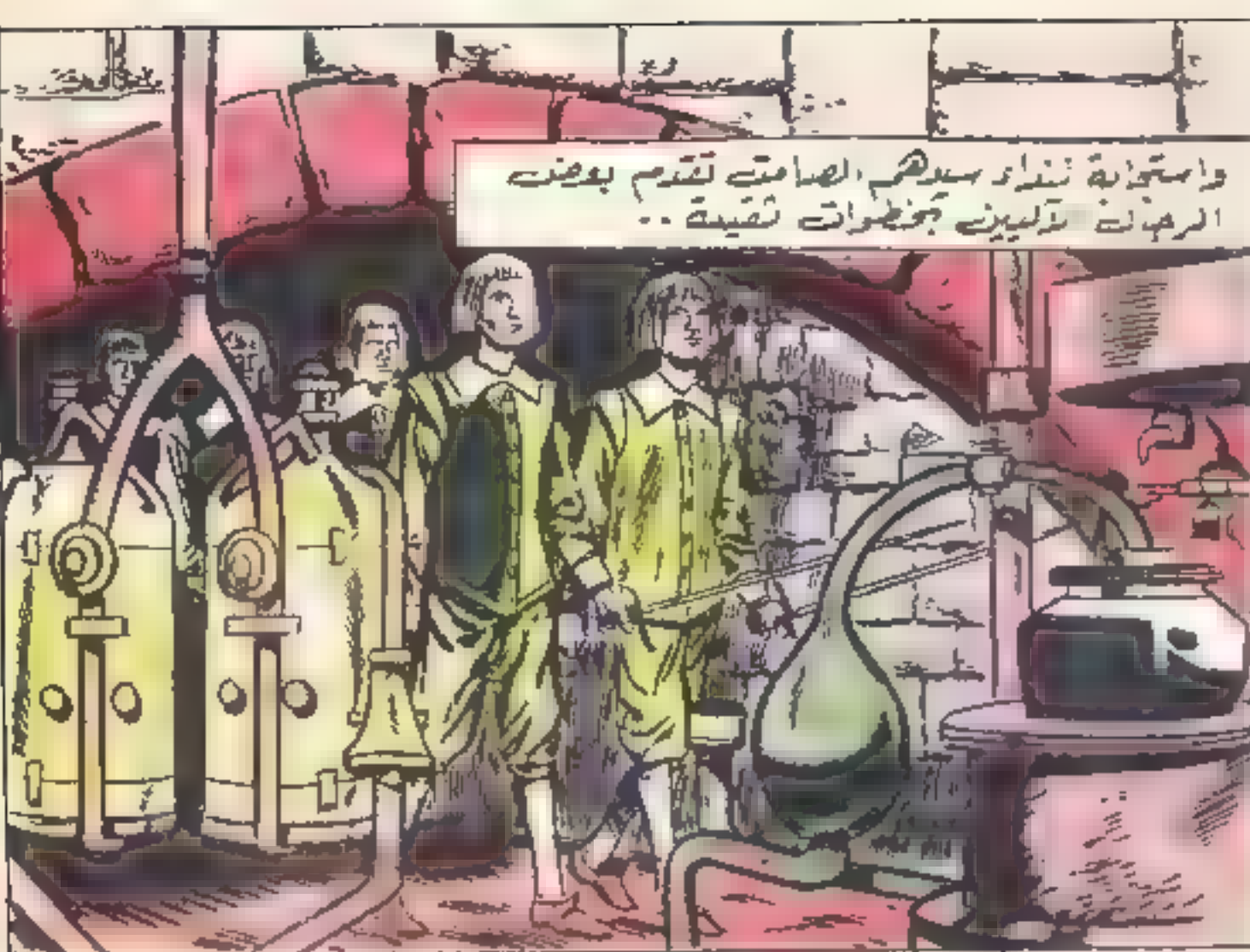


انت تدخل، كاييتان، يعسد على
كل شيء... وربما كان خادمه قد تحدث
عما رأى... الأفضل أن أستعد للهروب السريع



يبدو أنك مشغول جداً..!

يا إلهي! إنك شيطان.. لم
يقتل أحد غيرك من قبل!



واستجابة لنداء سدهم الصامتة تقدم بوضوح
الرموزات تدل على جملتها نقيصة..



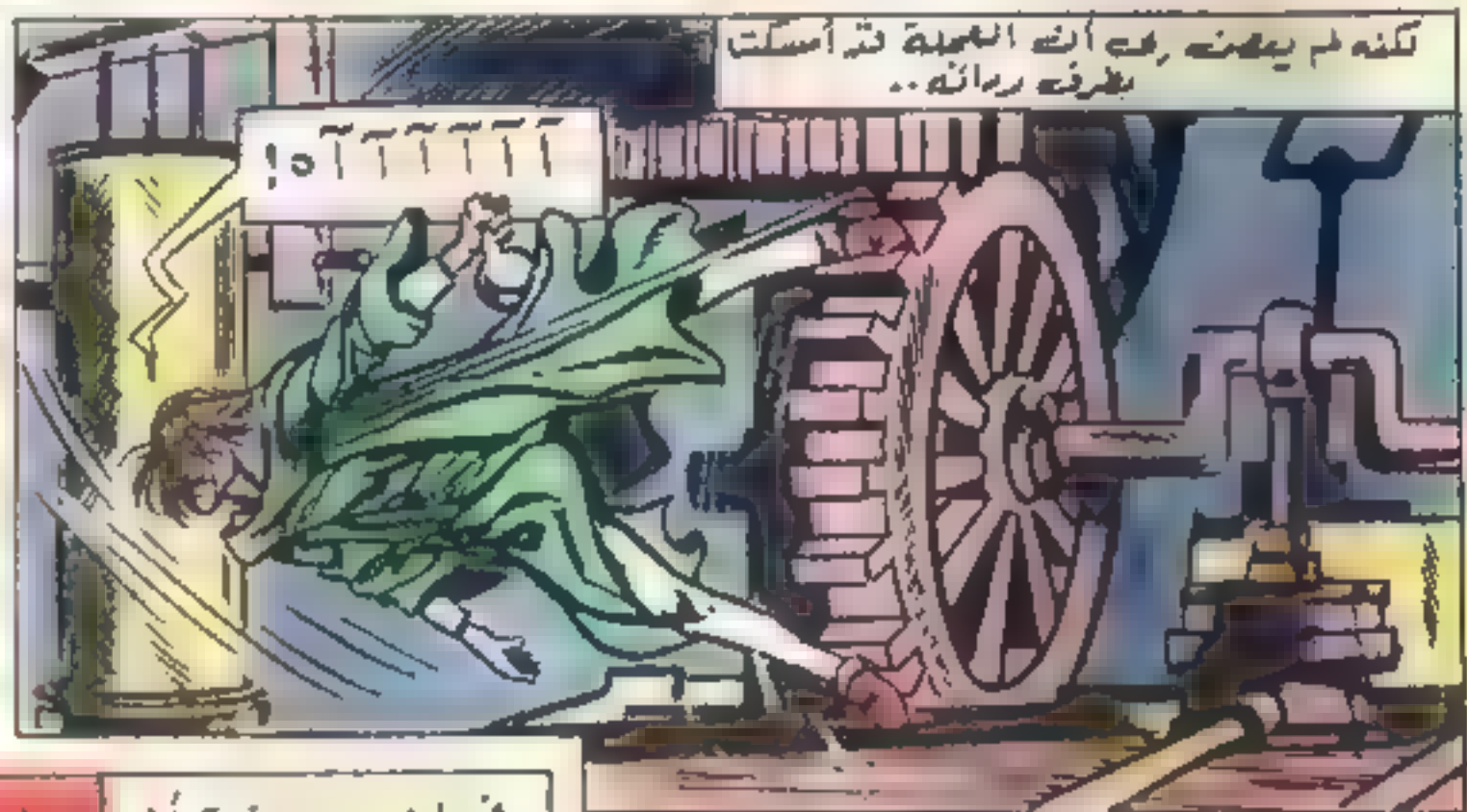
أضرب الرأس...! لقد حفظت
الدرس!



لم يهزم مني بعد!



ستشوك في هذا
السجين!



لكنه لم يهزم مني بعد! لقد حفظت
الدرس!



وانفرت القارورة
منها مارة الله... سدا مستعجلا للهوى...



لا يمكن نجاتك
هذه نجيم..!



وفي باريس بعد بضعة أيام

لقد دمرت، الأجهزة في الحريق يا صاحب
القمامة.. ولم استطع إنقاذ سوى هذه
الذوايق القليلة!

هذا مايثوسفله، فلن نصل
إلى تركيب المخدر الذي جعل
"ماكيس" يستغرق في سبات عميق

وأطلع الكاردينال على المعلومات الواردة بالوثائق
التي لم تصبها الفيرات ---

يا إلهي إن هذا فظيع !
فظيع حقاً إن هذا الرجل
الذي وضعته الأقدار في طريق
قد زيف كثيراً من النقود بغرض
إلحاق الضرر باقتصاديات المملكة



تصوّر ساقية إفلاس اقتصاديات البلاد وما ينتج
عنه من اضطرابات ... !

وضع مثالي لنقد
نظام الحكم ... !



إن لنقود، المزينة موجودة في سرى، لدوق
ويجب تدويرها يا صاحب الفخامة ... !

إعمل ما تراه مناسباً .. أنت تعلم أنه لا يمكنني
حمائك في حاله ما ذا فشلت في مهمتك . لكن
خذ هذه لدعوة فهي حفل، المقام في سرى
الدوق .. ذهب مستخدماً الاسم الذي تربيه



إن دوق "دي لوزنج" الذي يعمل هذا الصيدلي
لحسابه لا يمكن اتهامه علناً .. فهو صديق
ملك . ولن يقتنع لك أبداً بأن صديقه
كان يعمل على غتصاب ملكه رغم وجود اسمه في هذه لقاعة



باله من ارتقاء .. لوأت أجدادكم
لمزارعت الطيبين رأوف في هذه
الشباب ! صحيح أنها قديمة ..
نكت ...



لذا كمنز "دي لا روزيبر" :



فإن هذه الدار لم يضع خدم الماركيز
رسمه لدر روزيبر وقدمهم ...

وهو كذلك يا عزيزي ! لكن عينا
أنت نرعى الفاضل .. فنحن لأن
مجرد خدم .. وليسنا فرسانا
نبلاء ... !

لنبدأ تحريات بالخدم ! ما ريك
يا دارتنيان ؟



باله من عمل مث في يا صاحبي !

نعم .. هو كذلك .. فالدوق
يريد تقديم الطعام لضيوفه
في الحديقة حتى يتسنى لهم
الاستمتاع بمجموعة النافورات
التي ستفتح الليلة المأتمل هذه
الآلات معقدة من قس ..





إن هذا الوصف ينطبق تماما على
الصيدى ١٠٠

هيا نرى هذه الآلة
عن قرب !



وهل رأيتم مصمم هذه الآلة ؟ ما شكله ؟

نعم ! إنه رجل شاخ قبل الأوان !
له بشامة على وجنته اليمنى !
تشير الرجفة تحت
الأوصال !



أسرعوا ! لقد قاربت إشارة
الدعوة إلى الطعام !



لا بد أنك محرك المصنخات
موجود بهذا المبنى !

إن بستانى الدوق ما هه
حقا .. فقد نجح في إخفاء
المبنى تماما !



آي !



هيا اسرعوا ! وإذا عدم سأطلق
عليكم النار دون إنذار ١٠٠

ما كنا نقصد
سوءا !



ابتعدوا ! إنها الحفراء
من هنا ١٠٠

عريب هذا ! فأت بمجرد
له لا تحتاج إلى كل هذه
الاحتياطات !

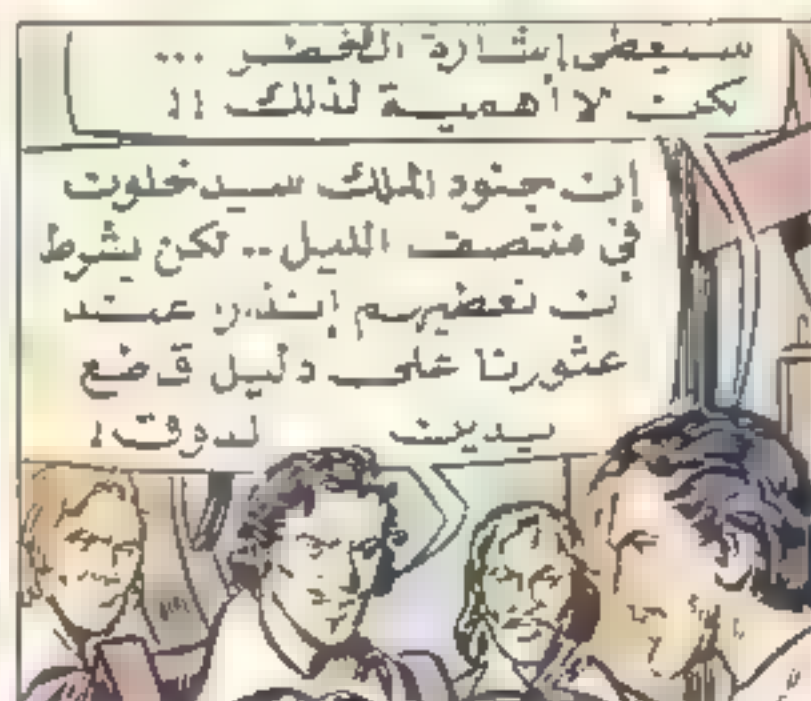
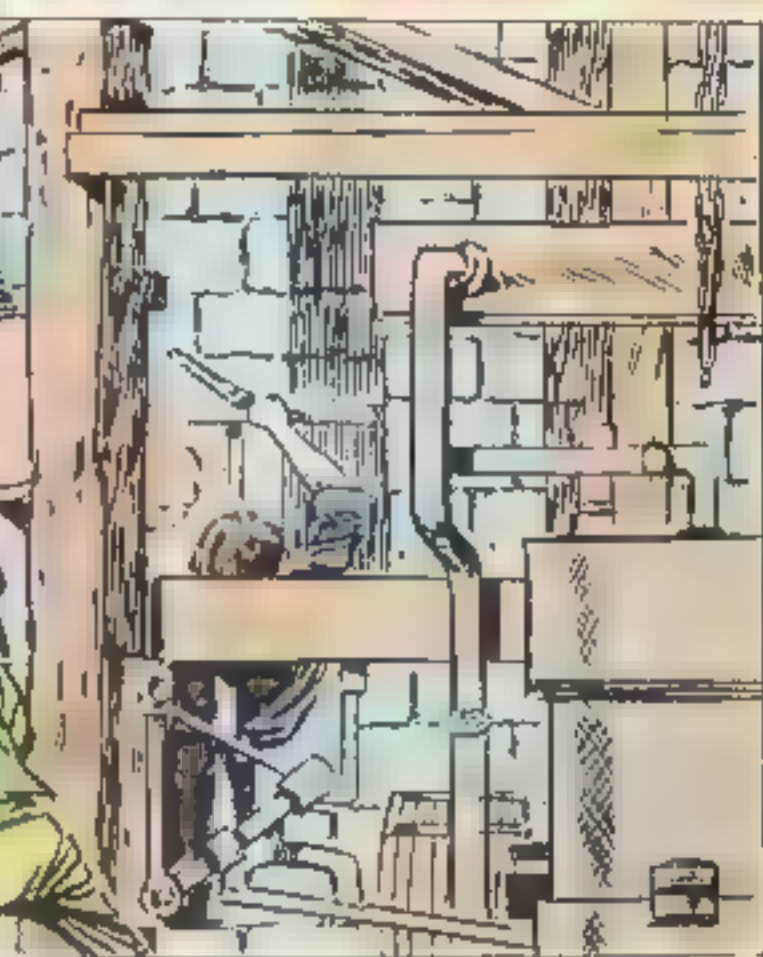
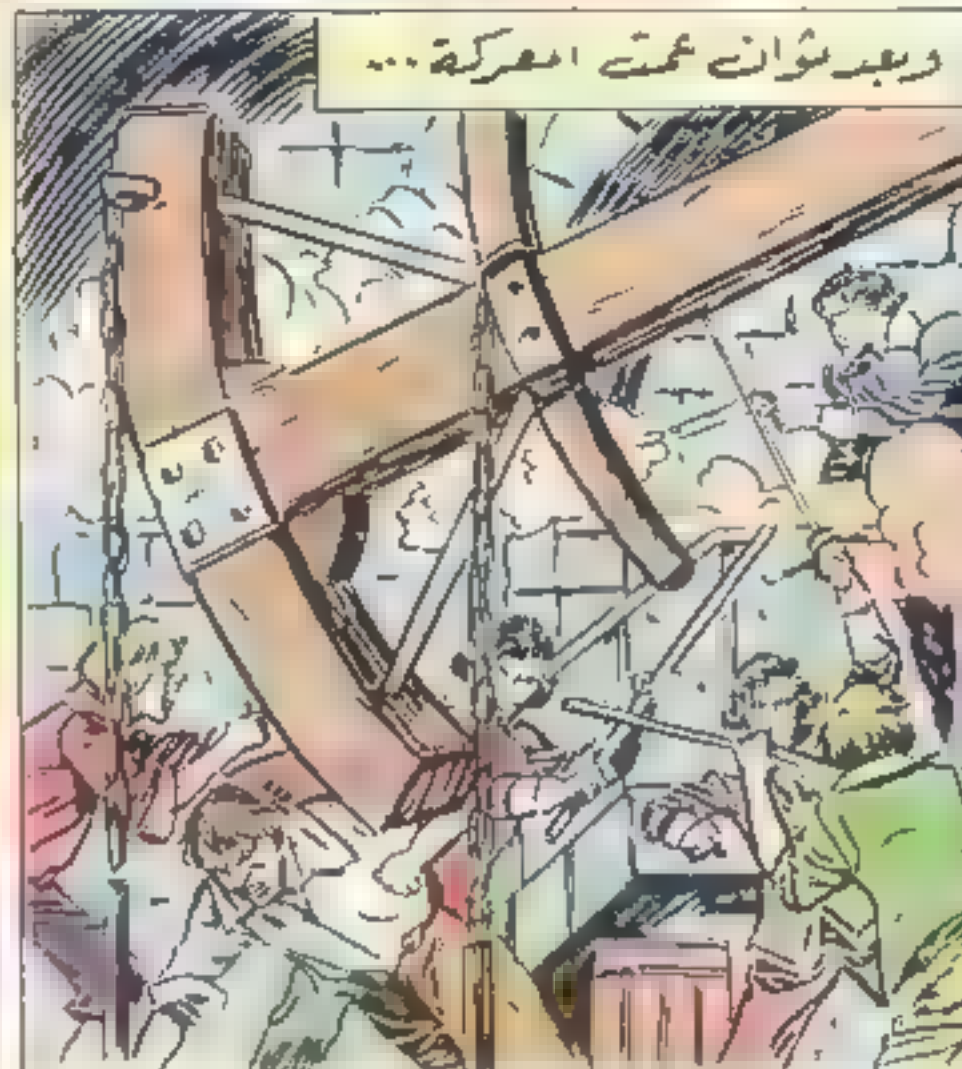
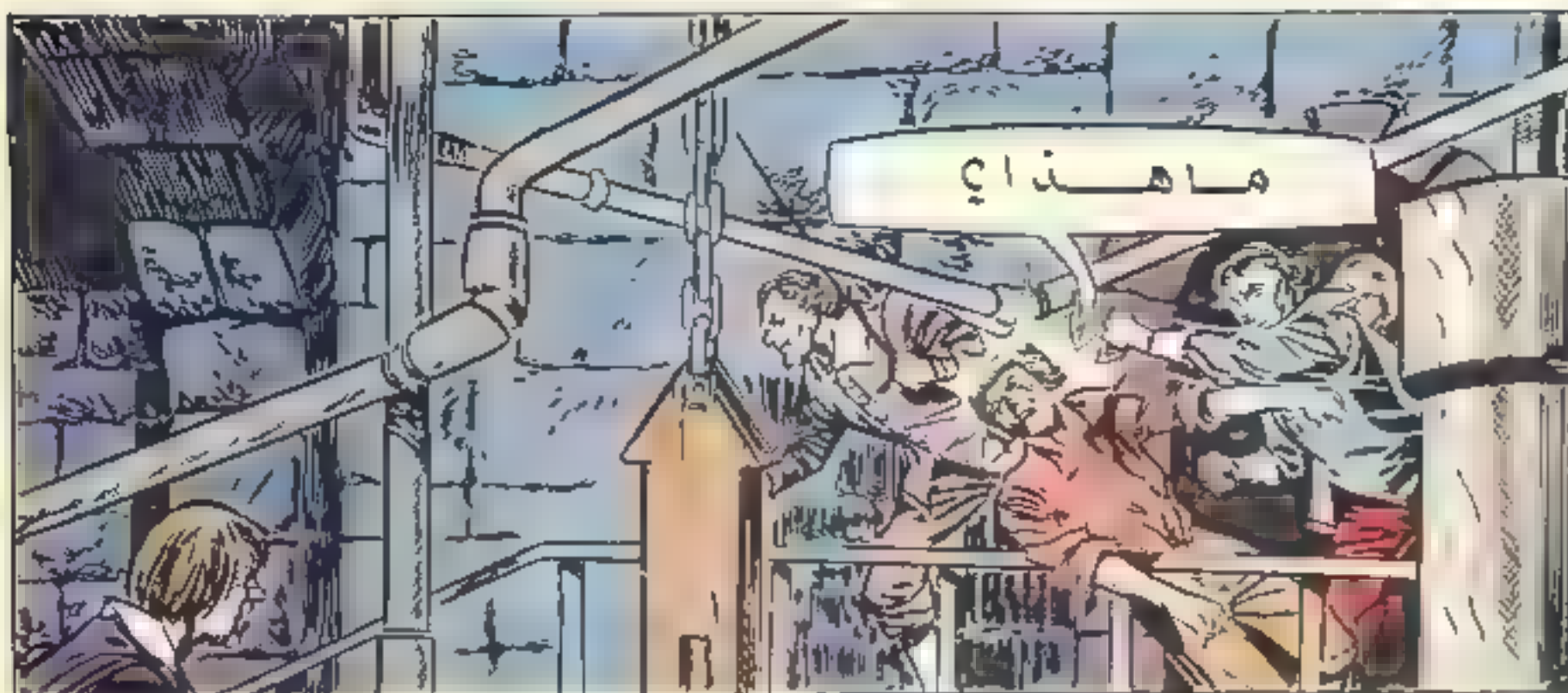


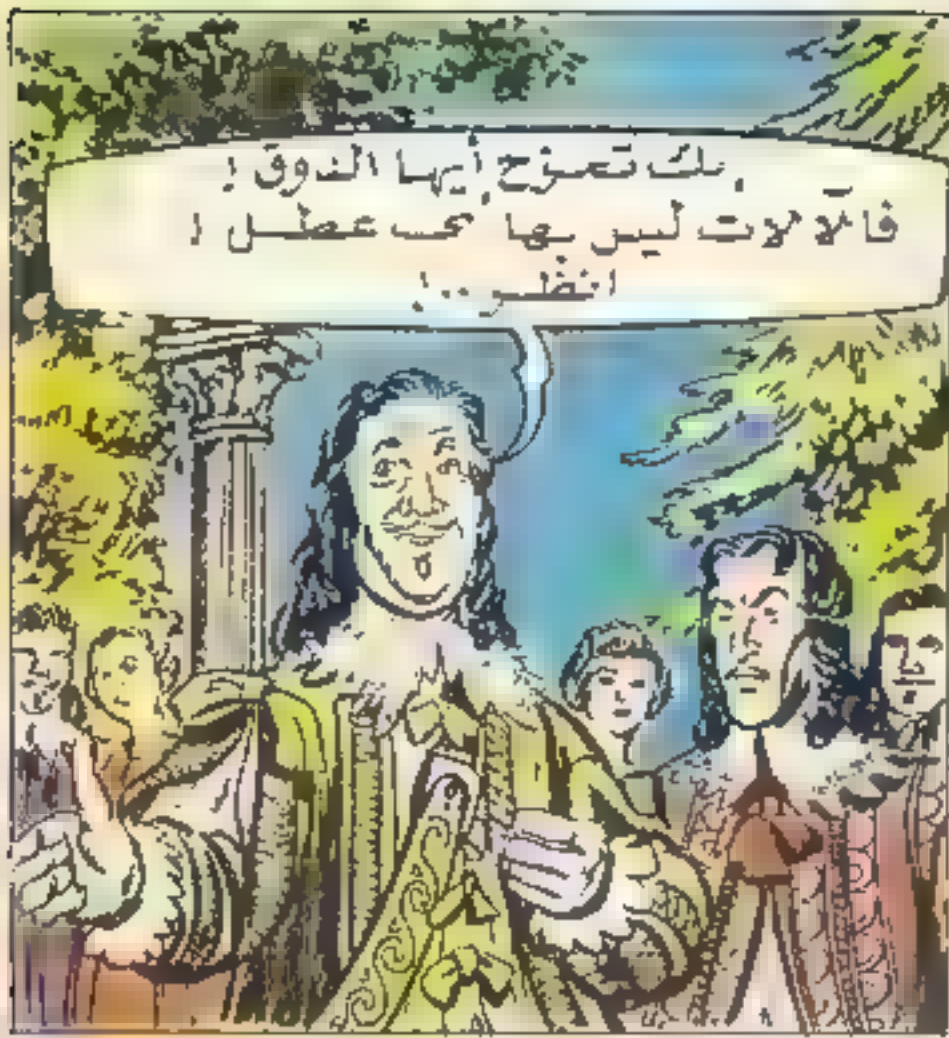
إنهم كثيرون في الداخل .. انتبهوا ! ..
أهجموا بمجرد فتح الباب ! ..



"بوالامبير" افعل اللدزم له .. ثم
الحق بنا .. !

سمعا وطاعة يا سيدى





بك تعزج أيها الدوق !
فالأموات ليس بها حب عطش !
انظروا...



وقت نفس المنظمة ...

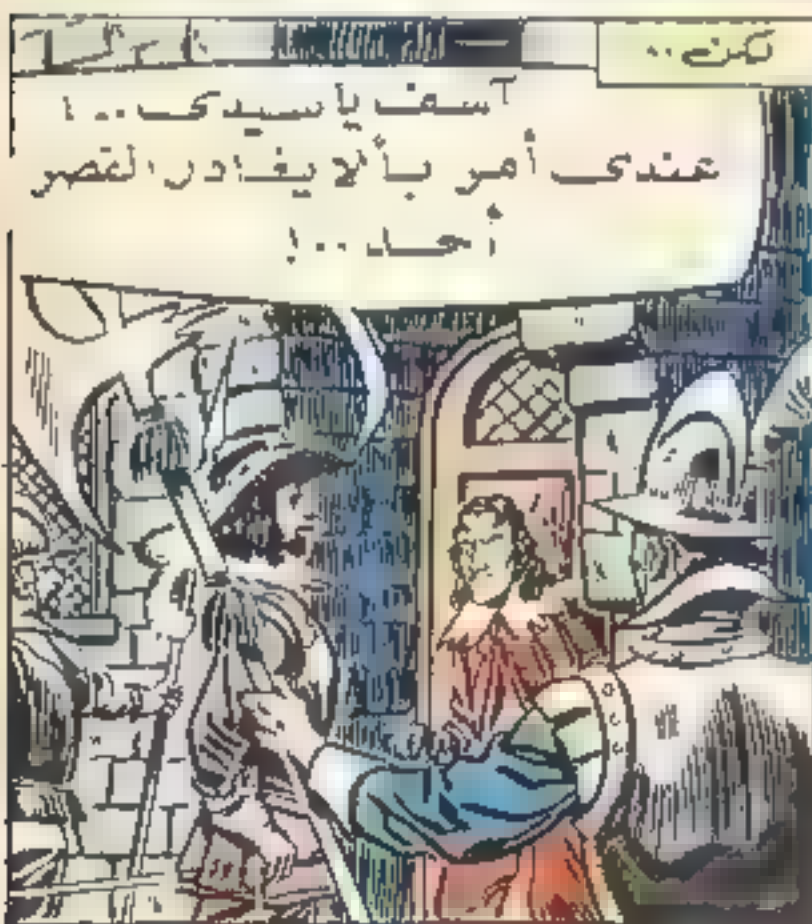
أصدقائي ! آسف إذ أبلغكم أن
حادقاً منعنا من تشغيل النافورات
هذه الليلة ...



أنت مستعد ؟
نعم ! تكف أرجو
ألا تعطش
الآلة !



أنا ... أو ...
لا أفهم !



تكن ...
آسف يا سيدك ...
عندي أمر بالآلة يفادد القصر
أحد ...



اللعنة ! يجب
أن أهرب !

إنه منظر خيال !

فكرة رائعة .



اللعنة . ماذا تريد مرة ثانية يا "جيدون" ؟
ليغمر لك مولاي ...
تكن . هذه النقود الذهبية
زائفة !



جد . تكن خبير النقود أولاً ... ماذا
كنا نقول يا "كايستان" ... ؟
كنا نتحدث عن النهاية
سعيدة لهذه
القضية !

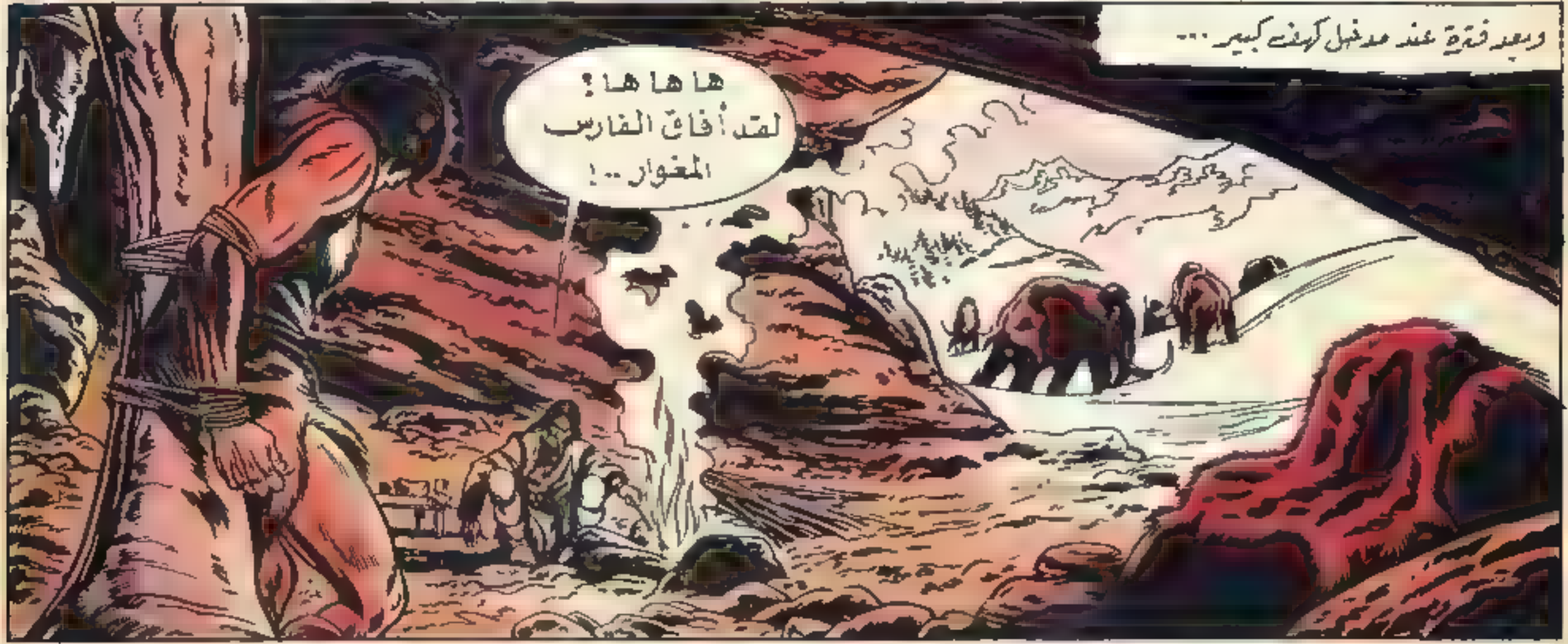


وفي يوم ...
لقد وجدت منعة . ماذا تبقى يا "جيدون" ؟
عشور يا صاحب لفخامة ! فهذا
عيب بعدريد " يطالب بدفعة
مقدمة من النقود قبل سفره ...

توك نيبا



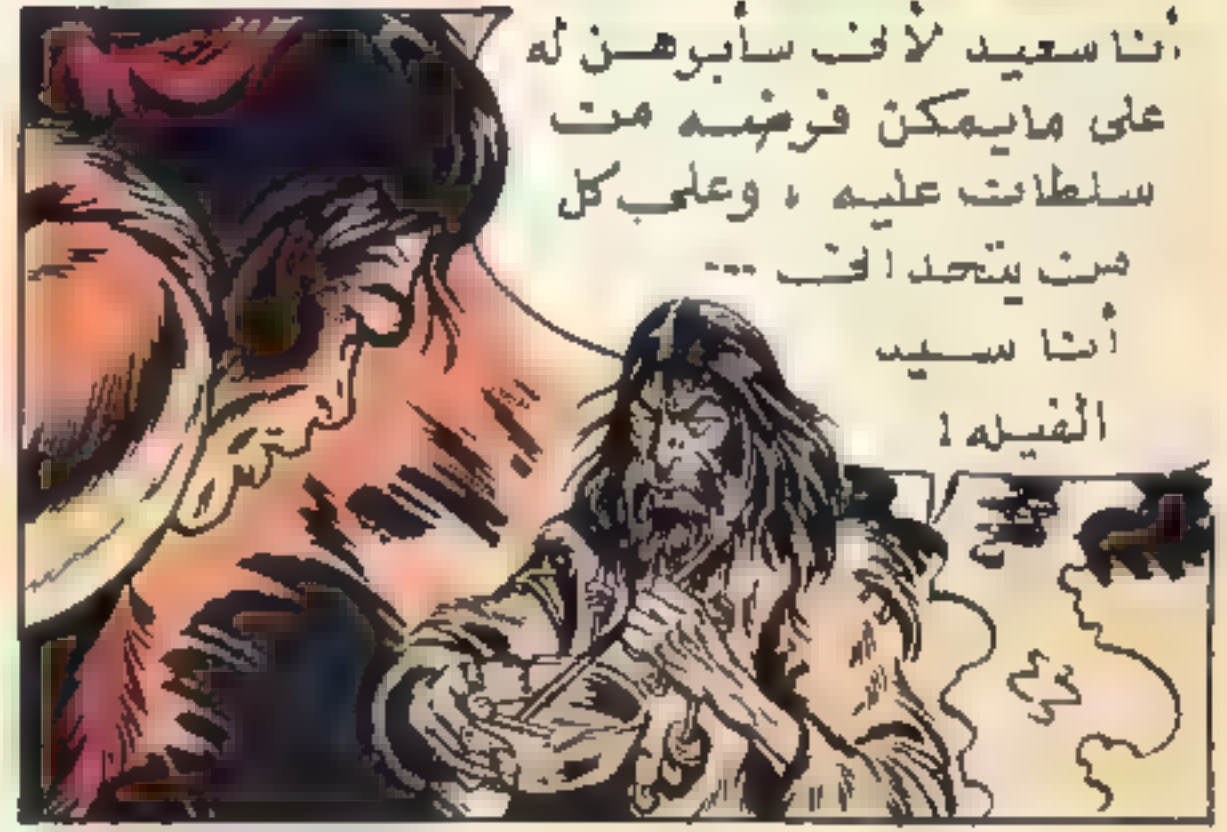
عمر تونجا.. على "أوها ما" .. لكنها لم تجبه عند سماع اسمها .. كانت نظراتها شاردة .. وأراد تونجا .. الانتقام لها ، لكنه وقع في الفخ الذي نصبه له سيد الفيلة
وبعد فترة عند مدخل كهف كبير ...



هاهاها؟
لقد أفاق الفارس
المغوار ..!



إن هذا الرجل - حر .. وله علم
بالمستحضرات التي يستمد
منها قدرته!



أنا سعيد لأن سألوه عن
على ما يمكن فرضه من
سلطات عليه ، وعلى كل
من يتحداه ...
أنا سيد
الفيلة!

أنسيت أيها الفارس المغرور أنك
تحت رحمتي ؟ أعلم أنني أحصل
على كل ما أريد ... وأنا أريد الآن
أن تتناول هذا الشراب!



مستحيل!

عندما تنتهي من تناول هذا الشراب
ستصبح مثل صديقتك "أوها ما"
تحت سلطاني ..!



مستحيل ! فأنت
لن تجبروني على
تناوله!

فهمت الآن لماذا كانت
"أوها ما" المسكينة تطيع أوامر
هذا الغريب ! إن هذا العين
سحرها لطاعته!!



وكانت "تونجا" يريد تحدي الساهر بالنظر فت
عينيه ، فتأثر بنظراته حتى فقد كل مقاومة ..

أنا موهول ... أريد أن تتناول هذا
الشراب .. إن أمرك بذلك ...
بل أحجم عليك !! وستتناوله!!



اشرب! اشرب!
فهذه رغبتى!





نعم يا أختاه.. "نوون"
و "تونجا" ! كترى
هذيت الاسمين !



صبرا أيتها الأخت الصغيرة !
إنت رعاية أصدقائك "تونجا"
و "نوون" سوف تعيدك إلى
رشدك !



لقد تذررت نفسك "يا تونجا"
لطاعة "موهول" لتكرر إذا الأوامر
التي أصدرها إليك سيدك الجديد !



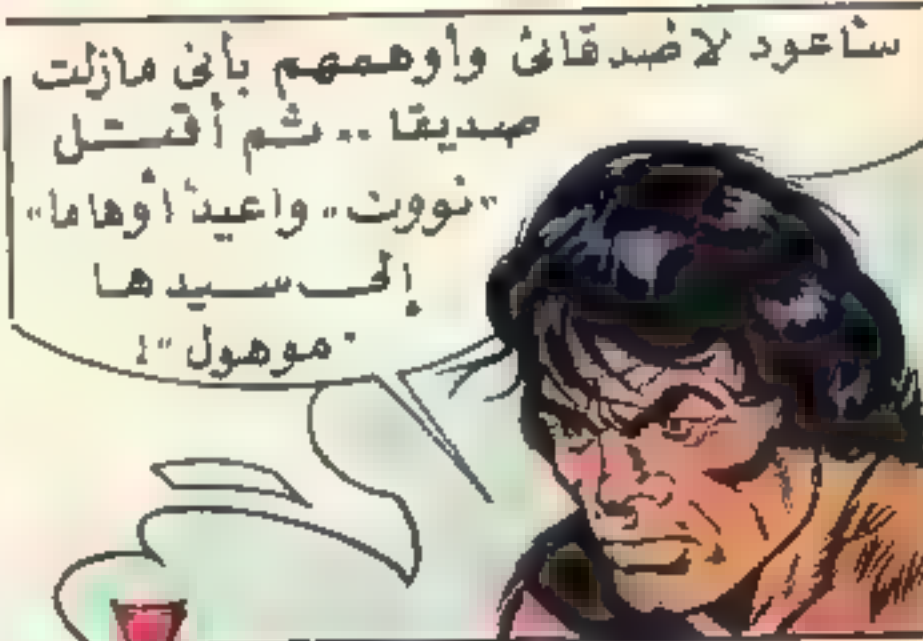
"نوون" ! و "تونجا" ... إلى أريد أن ...
ماذا يجري ؟ أنت الأفكار تختلط
في رأسي ...
ستعود الذكريات
تدريجياً إلى ذهنك
فقد بطل السحرنا أوهاما
كنت متأكداً من
ذلك !

... وكان الرجل يتبعه عن بعد سعيداً بالخطة
المجرمية التي رسمها ...



سيقتل "تونجا" زميله ،
فيهجم عليه التمر
انتقاماً للصاحبه -
وبذلك سيفتي بعضهم
بعضاً .. وأضل
أنا السيد
المطلق ... !

واستجاب "تونجا" نورا
إلى هذه القوة التي
تسيطر عليه وولفت
وجهه شطر المنحبا الذي
ينتظر فيه "نوون"
"واوهاما" ...



سأعود لأصدقائي وأوهمهم بأنني ما زلت
صديقاً .. ثم أقتل
"نوون" وأعيد أوهاما
إلى سيدها
"موهول" !



ها هو "تونجا"
قد عاد !



حسناً ...
اذهب الآن !

ريك هوشيه

استدعى ريك إلى الخارج للقبض على لص هارب .. وفي أحد الطرق الريفية التقى بزوجته أمام سيارة تشبه سيارته ..

على كل حال ستكون على اتصال دائم للوقوف على التوقيت الفعلي .. يجب أن يتم كل شيء كما متلناه الآن .. لقد عمل ب. حسابا لكل صغيرة!



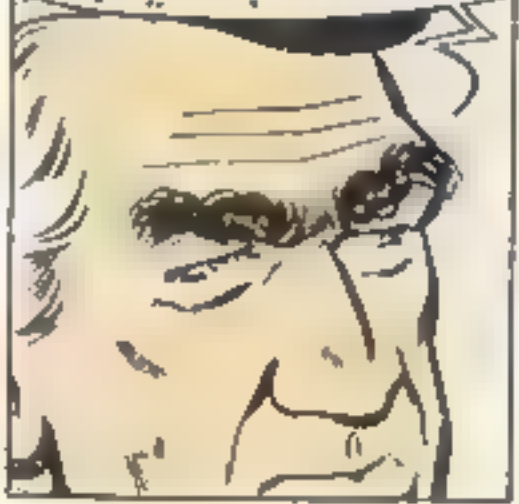
حسنا يا أولبريخ .. هذا هو المكان الذي سيظهر فيه .. وريك بعد حوالي ساعة .. يكاد يكون الوقت كافيا كي أعود إلى المنزل وأنظف كل شيء .. حسنا!



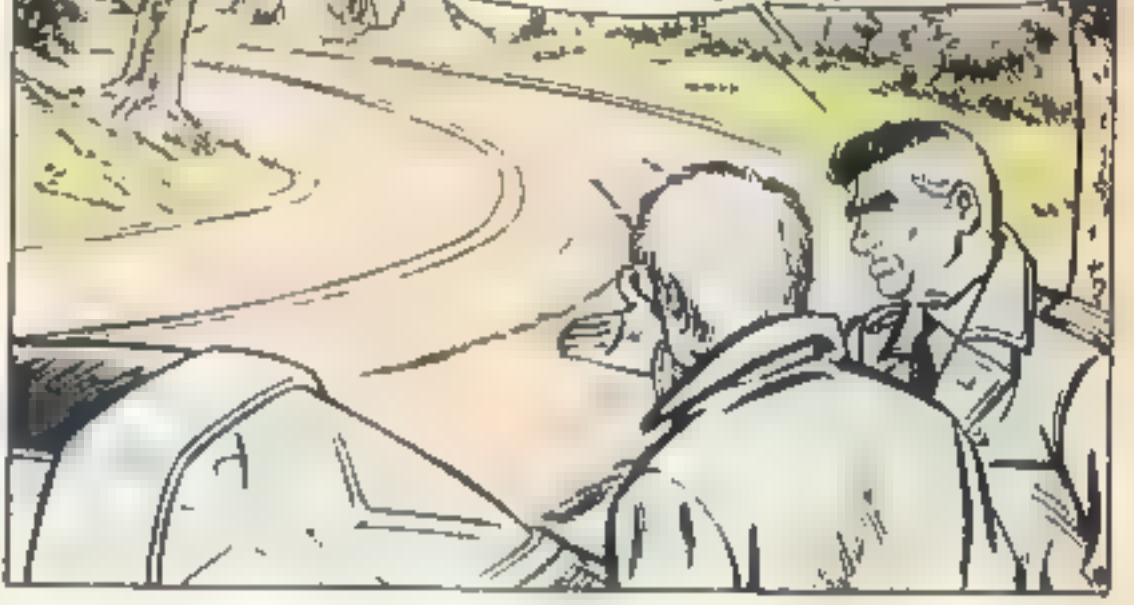
ولنت يقبل أحف فشل ...
ولنت تفشل ياسيد البرخت!



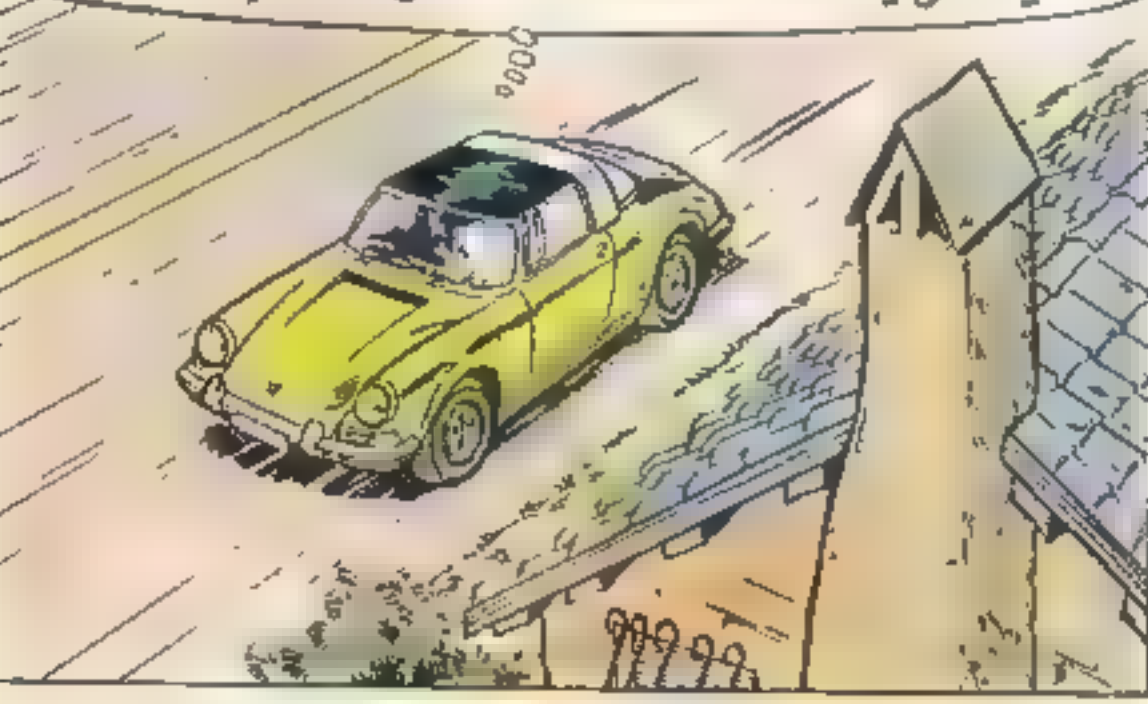
لقد رأيت أن المساحة التي سيوقف فيها السيارة كافية لتلاقي وقوع حادث خطير .. أضفت إلى ذلك أن ب. يعلق على هذه العمبة همة كبرى!



ات عميلنا يجب أن يظهر على الطريق في الموعد المحدد بالضبط .. لكن قاتل السيارة الذي لعبت دوره لابد معروف بمهارته!



إذا حافظت على هذه السرعة س تصل عند الحدود الساعة الحادية عشرة السعدني ذلك، فأنا لن أفكر في قضاء إجازتي هنا!



وبعد نصف ساعة عاد ريك هوشيه إلى القلعة ليأخذ مقابله ..

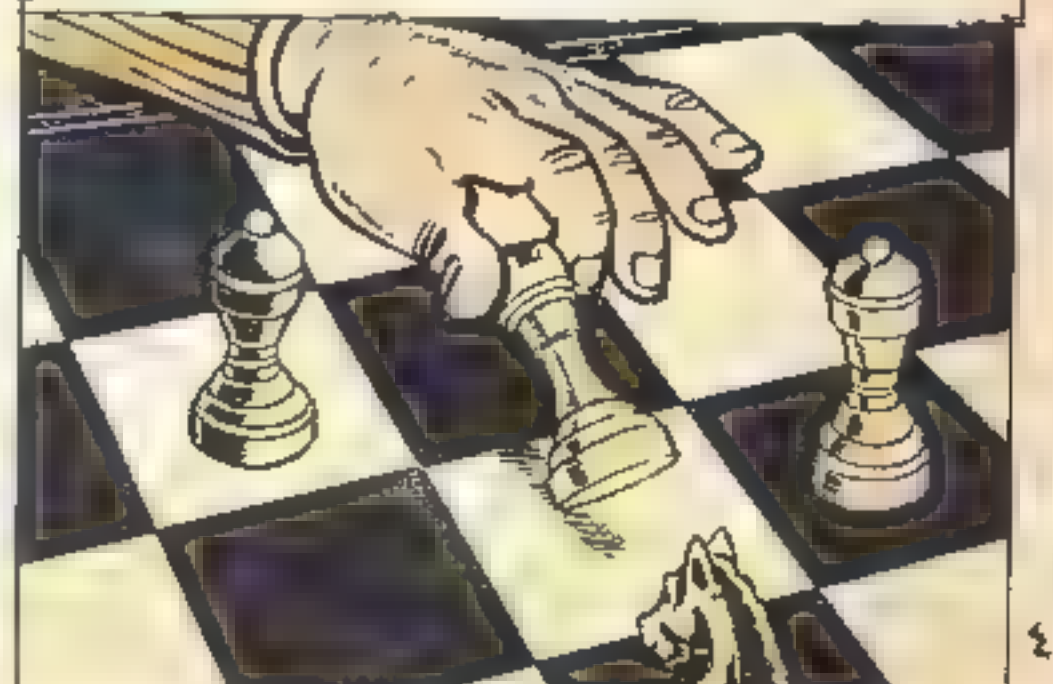
لتصحيحك السلامة يا سيدي .. أرجو أن تكون قد استمتعت بإقامتك عندنا!



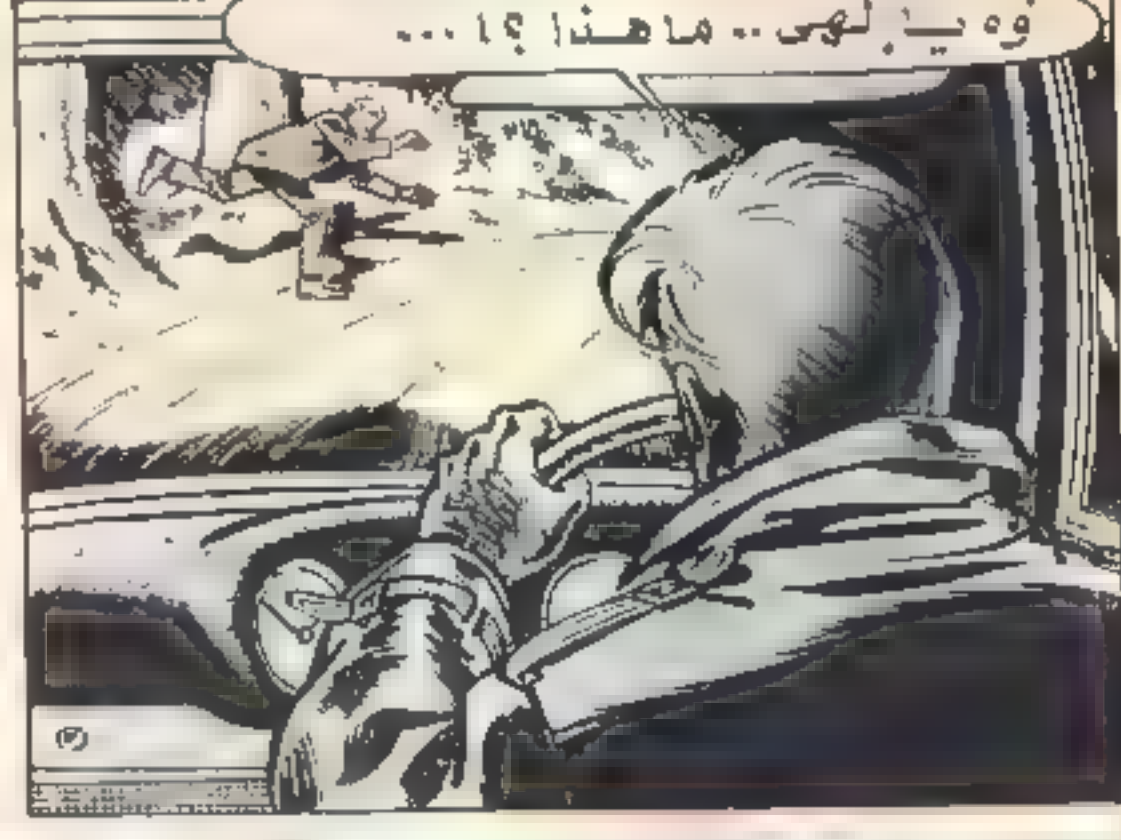
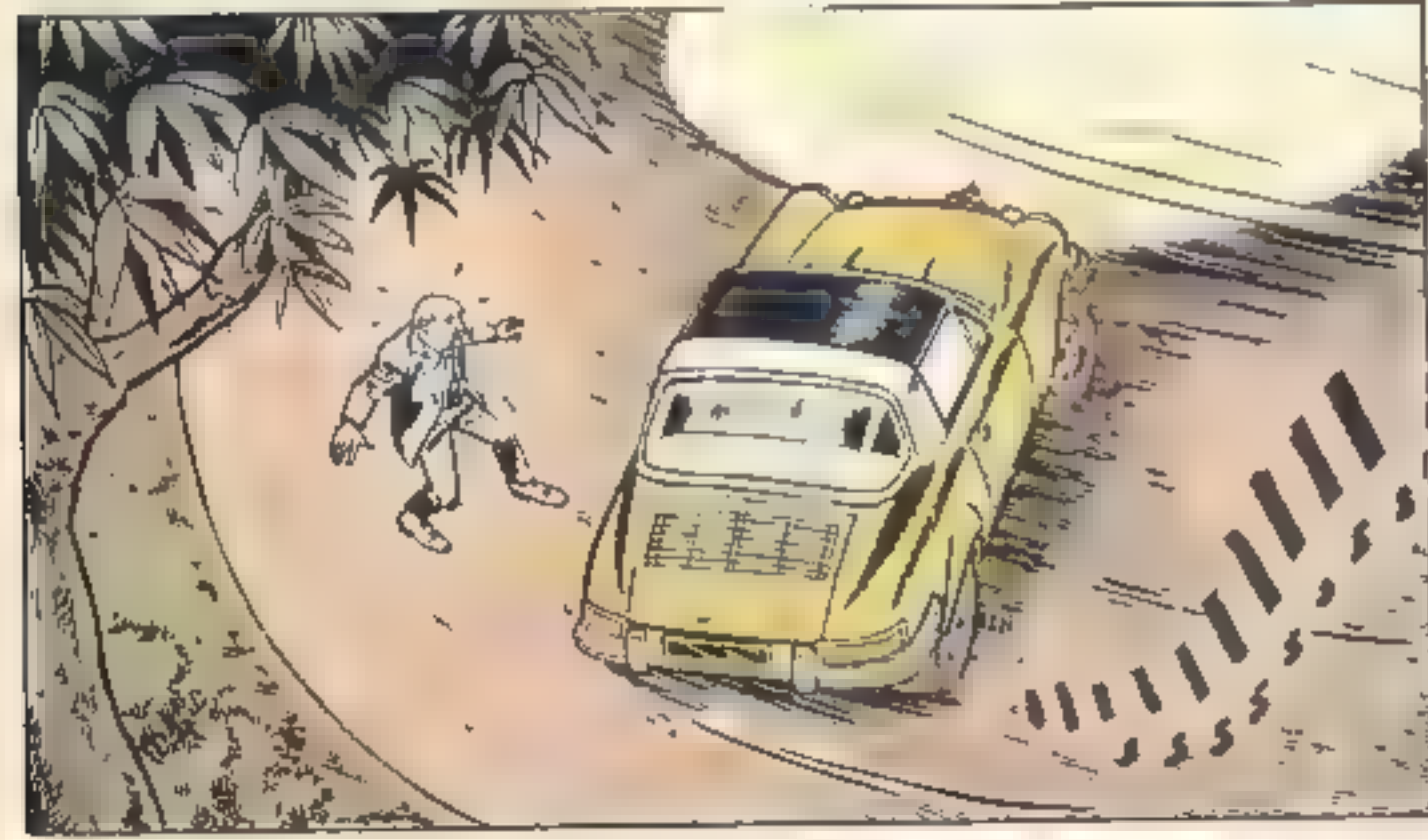
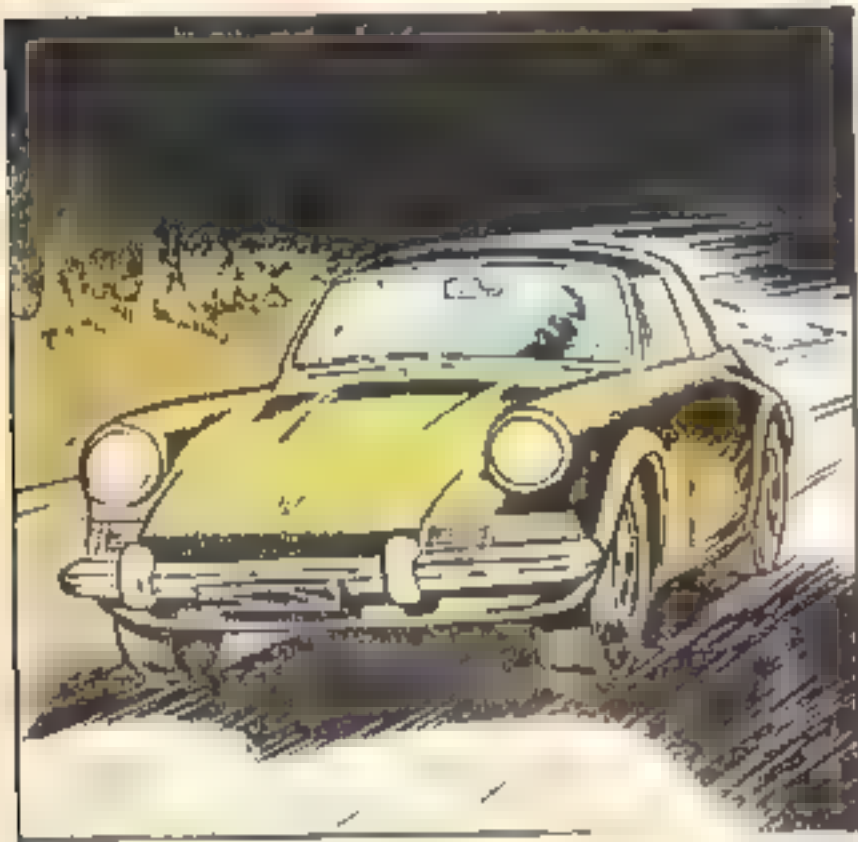
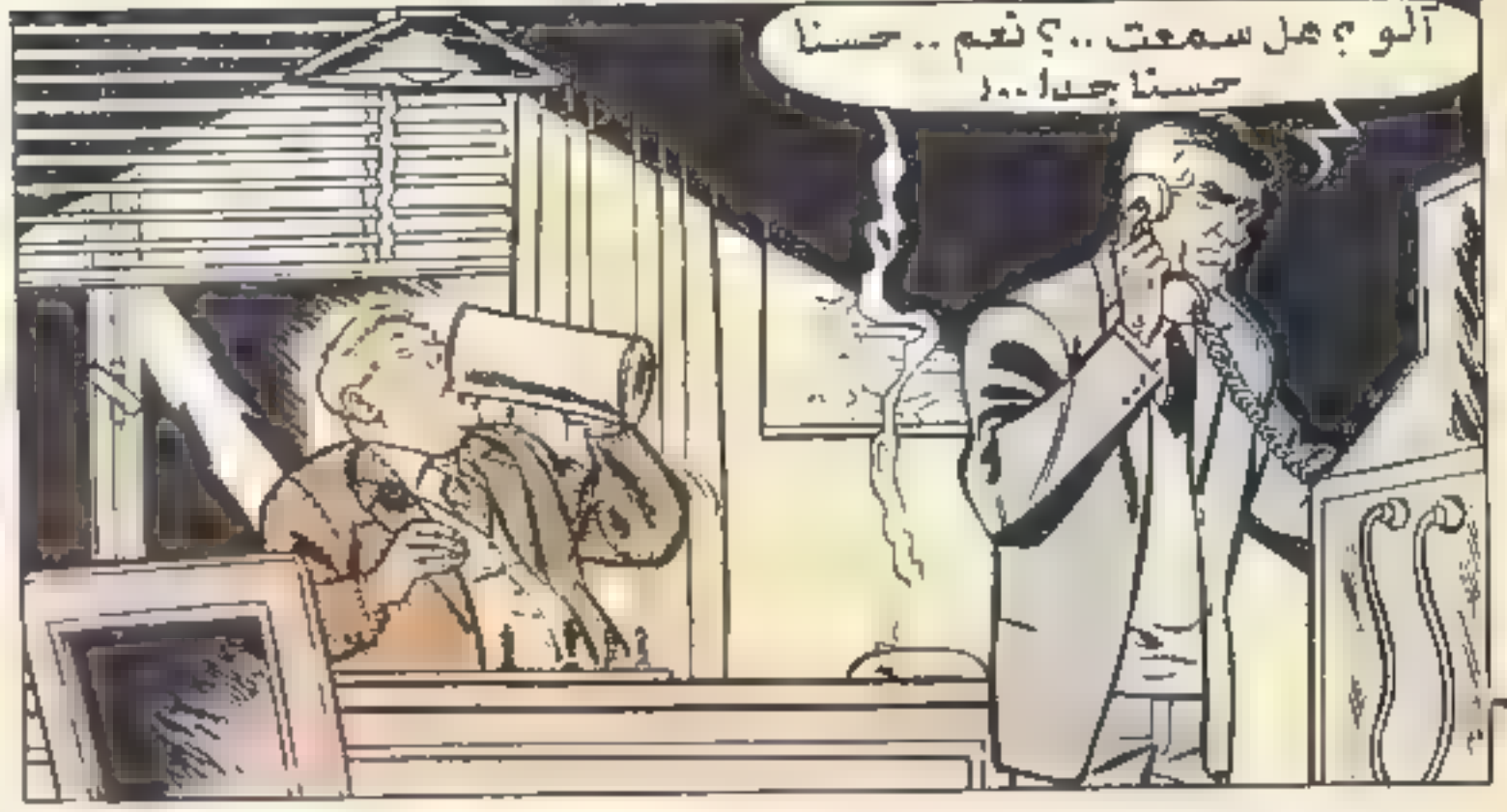
تري يا أولبريخ .. أين يكون عصفوننا المسافر في هذه اللحظة .. لحظة يا ب. مت فضلك .. سأسأل عن موقعه بالضبط ..



انظار اصدارقه مسرعا هكذا .. لم يحضر بيالك ريك .. أنه أصبح قهرا قطعة على رنقة الشطرنج ..

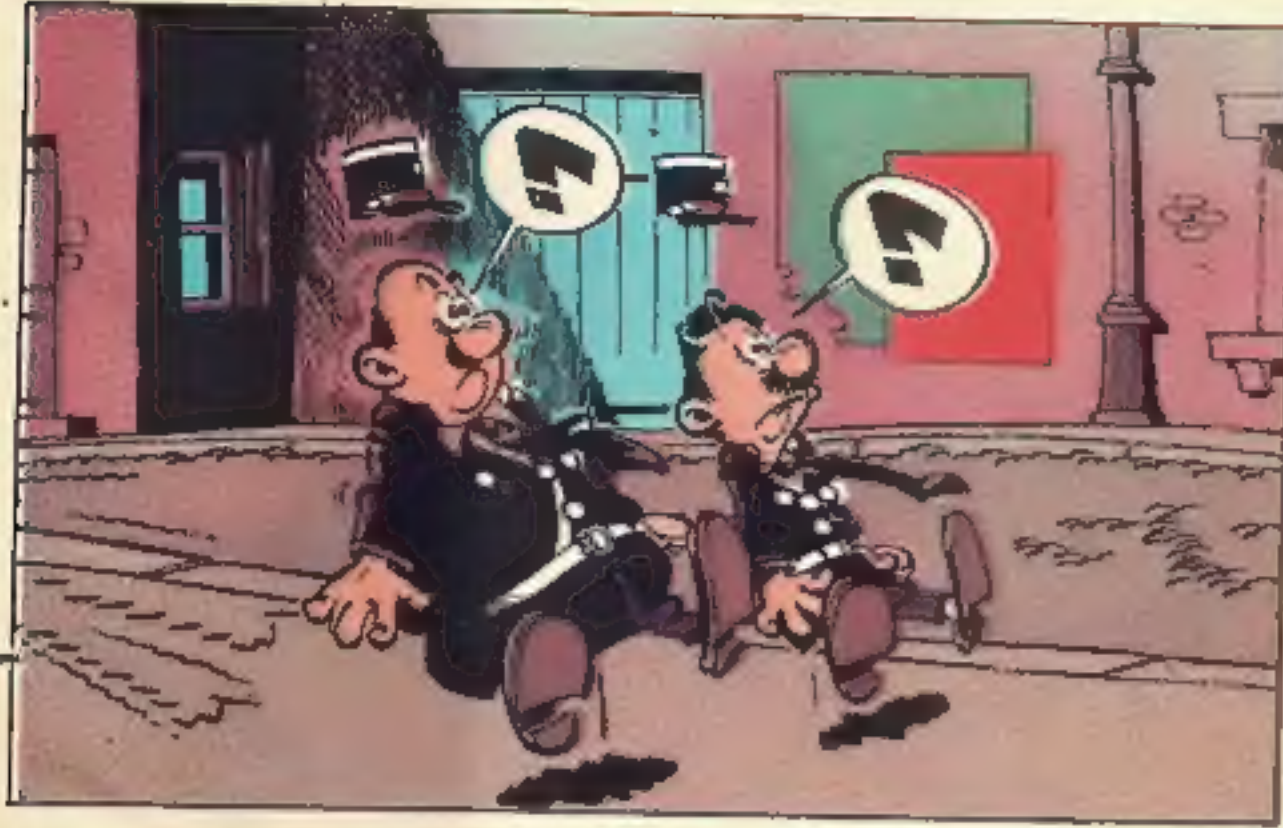


سيواجه الجبلاد





الجمعة



ثالث ثالث



مجلة الموضة المصرية للشباب من ٧ إلى ١٧ سنة



التي
نلتهمها

العدد القادم

- تونجا سيد الضيلة .
- كاييتان وأمير الظلام .
- ميني جيب وماكسي فوت .
- مغامرة في أوشينا .
- مقامرات كولت .
- ريك هوشيه يواجه الجراد .
- سر الملك " أرتوس " .

BALL-POINTS
Retractable - with refills

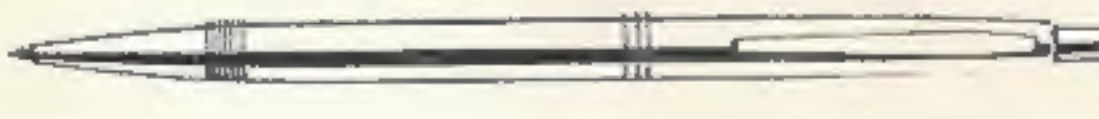
REYNOLDS
3 R
N 30



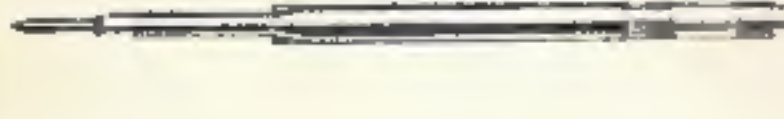
REYNOLDS
lux
N 66



REYNOLDS
chrome
N 67



REYNOLDS
N 24
N 24 F



REYNOLDS
placé or
N 68



روعة الكتابة
دقة الصناعة العالمية

Reynolds

رينولدز

الموزعون في جميع البلاد العربية

الشركة الشرقية للنشر والتوزيع

(ص.ب ١٤٨٩) - بيروت - لبنان

DE LUXE

بمناسبة بدء العام الدراسي الجديد



أحدث مجموعة ملونة
من

كتب الأطفال

باللغة العربية

تباع قريبا في

المكتبات الكبرى



عروستي
الصغيرة
"برأسين"





عرب كومكس

www.arabcomics.net

هذا العمل لشؤون القصص المصورة و لا يهدف للربح بل هدفه تطوير افكار الادبية لكك من يهتم بهذا الفن
الرجاء حذف هذا الملف بعد قراءته و شراء النسخة الاصلية الموزعة عند توفرها في الاسواق لدعم استمراريته